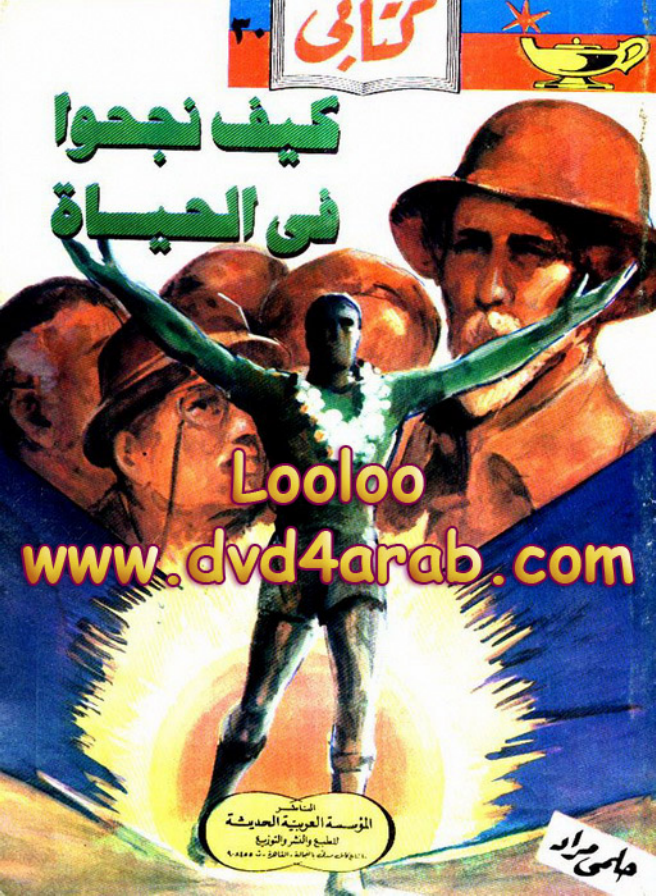

كتابي
٣٠
كيف نجحوا
فى الحياة
Looloo
www.dvd4arab.com
الناشر
المؤسسة العربية الحديثة
للطبع والنشر والتوزيع
حلمى مراد


FIVE MINUTE
BIOGRAPHIES
by
DALE CARNEGIE
كيف نجحوا
فى الحياة!
الكتاب العالمى للكاتب الأمريكي ديل كارنيجي
Looloo
www.dvd4arab.com

١ — روكفيللر : ملك المال

فى حياة جون د . روكفيللر ثلاث عجائب خارقة : أولها أنه جمع من المال ما لعله يعد أضخم ثروة فى تاريخ الإنســانية ! وقد بدأ حياته العملية بفلاحة الأرض وزراعة البطاطس تحت وهج الشـمس المحـرقة ، مقــابل بنسين (٨ مليمات) فى الساعة !.. وفى تلك الأيام لم يكن فى الولايات المتحدة بأسرها نصف « دستة » من الرجال يملك الواحد منهـم مائتى الف جنيه !.. لكن روكفيللر جمع من الثروة ما قدر بين العشرين والأربعين مليونا من الجنيهات !

ومع ذلك فإن أول فتاة أحبها رفضت الزواج منه . لماذا ؟ لأن أمها أبت الموافقة على تزويجها من رجل مثل جون روكفيللر لا يملك أية مؤهلات تبشر بمستقبل مرموق !

والعجيبة الثانية فى حياة روكفيللر أنه تبرع بمبالغ من المال تفوق ما تبرع به أى إنسان فى التاريخ !.. فقد بلغ مجمــوع تبرعاته مائة وخمسين مليون جنيه ، وهذا يعنى أنه تبرع بأكثر من ثلاثة شلنات مقابل كل دقيقة مرت منذ مولد المسيح (أى منذ ١٩٥٢ سنة) ، أو ما يوازى مائة وخمسين جنيها مقابل كل يوم أشرقت شمسه منذ قاد موسى بنى إسرائيل عبر البحـــر الأحمر (أى منذ ٣٥٠٠ سنة) !

وثالثة العجــائب أن روكفيللر عاش حتى سن الســـابعة والتسعين .. رغم أنه تلقى آلاف الخطابات التى يهدده كاتبوها بالقتل . (فقد كان من أكثر الرجال المكروهين فى أمريكا !)

وقد اقتضى ذلك تعيين حراس مسلحين لحراسته ليل نهار !.. كما أن روكفيللر احتمل الارهاق العصبى والجسمانى المروع الذى اقترن به تأسيس وإدارة مشروعاته الضخمة العديدة .. وهو الارهاق الذى قتل ثلاثة من أصحاب الملايين وكبار رجال الأعمال الأمريكيين (هم : هاريمان ، ملك السكك الحديدية .. ثم وولورث ، ملك متاجر ألف صنف .. وباك ديوك ، ملك التبغ) فى سن ٦١ ، ٦٧ ، ٦٨ ، على التوالى !.. لكن روكفيللر جمع أكثر من ثروات هؤلاء الثلاثة مجتمعة ، ومع ذلك فقد عاش إلى سن ٩٧ !.. ولو علمت أنه لا يبلغ هذه السن غير ثلاثين رجلا من كل مليون ، ولا يبلغها مستمتعا بجميع أسنانه الطبيعية سليمة — مثل روكفيللر — غير واحد بين كل مائة مليون شخص .. لاعتبرت تعميره واحتفاظه بصحته إلى هذه السن أعجوبة الأعاجيب !

سر طول العمر !

فماذا كان سر طول عمر روكفيللر ؟ لعله قد ورث « الاستعداد » لطول العمر عن والديه وأجداده .. لكن الذى قوى من هذا « الاستعداد » طبيعة الرجل الهادئة التى كانت تحميه دائما من الانفعال والعجلة .. ثم حرصه على أخذ قسط إضافى من النوم أثناء النهار . من قبيل ذلك أنه حين كان يرأس شركة ستاندارد للبترول ، كان يحتفظ فى غرفة مكتبه بكنبة عريضة يخلد عليها للنعاس لمدة نصف ساعة عند ظهر كل يوم . وقد استمر على هذه العادة حتى نهاية حياته .

وقد أصيب روكفيللر فى سن الخامسة والخمسين بانهيار فى صحته ، فكان ذلك من أسعد الأحداث فى تاريخ الطب عامة .. فبسبب ذلك الانهيار صار الرجل ينفق الملايين من الجنيهات على البحوث الطبية . وما تزال « مؤسسة روكفيللر » تنفق فى هذا الباب مليونين ونصف مليون من الدولارات كل عام !.. وحين تفشى وباء الكوليرا الرهيب فى الصين سنة ١٩٣٢ ، كانت كلية الطب التى أنشأتها تلك المؤسسة فى « بيكنج » ، من أعظم الهيئات التى تولت مكافحة الوباء ، برغم عوائق الفقر والجهل السائدين هناك ، ومن ناحية أخرى كان أطباء المؤسسة هم الذين اكتشفوا مصل الحمى الصفراء اللعينة ، وهم الذين يشنون الحملات الظافرة فى كل بقاع الأرض ضد حمى الملاريا بدورها ..

وقد ربح جون روكفيللر أول « شلن » فى حياته من مساعدته لأمه فى تربية الدواجن ! (وقد ظل حتى آخر حياته يحتفظ بقطيع من الديكة الأصيلة فى ضيعته البالغ مساحتها ثمانية آلاف فدان . احتفظ بها لتذكره بصور طفولته الغابرة !) .. وقد كان يدخر كل فلس تعطيه إياه أمه مقابل تعهد دواجنها ، فى فنجان شاى مكسور يحتفظ به فوق رف المدفأة !

أول أجر !

ثم عمل فى مزرعة بأجر قدره شلن ونصف فى اليوم ، فكان يدخر كل أجره حتى جمع مبلغ عشرة جنيهات ، اقرضه يومئذ لمخدومه بفائدة قدرها ٧ فى المائة ، وإذ ذاك اكتشف أن جنيهاته العشرة تدر عليه فى العام ما يوازى أجره عن عمله الشاق لمدة

عشرة ايام !.. « ومنذ اكتشفت هذه الحقيقة اعتزمت ان اجعل المال يكون عبدا لى ، بدلا من أن اكون انا عبدا للمال ! » .

وروكفيللر لم يدلل ابنه ويفسده باغداق المال عليه ، بل كان لا يعطيه منه إلا بمقدار حاجته ، على ان يؤدى فى مقابل ذلك عملا نافعا . من ذلك انه جعل له نصف بنس (مليمين) عن كل ثغرة فى سياج الضيعة يكتشف حاجتها للاصلاح !.. فلما اكتشف الابن من هذه الثغرات ثلاث عشرة فى يوم واحد ، دفع له ابوه عنها ستة بنسات ونصفا . ثم صار يدفع له سبعة بنسات ونصفا عن كل ساعة يقضيها فى إصلاح تلك الثغرات .. كما اعتادت امه ان تدفع له بنسين ونصفا عن كل ساعة يتمرن فيها على عزف الكمان !

ولم يدرس روكفيللر يوما فى جامعة ، وإنما التحق عقب دراسته « الثانوية » بمدرسة للتجارة لبضعة اشهر .. ثم زهد فى الدراسات العلمية وهو فى سن ١٦ . ومع ذلك فقد تبرع لجامعة شيكاغو بهبة قدرها عشرة ملايين جنيه !!

وكان روكفيللر على الدوام مواظبا على الذهاب إلى الكنيسة ، وفى شبابه كان يتولى تدريس الدين فى اجتماعات مدارس الاحد . وكان متدينا ، مستقيما ، لم يرقص قط .. ولا لعب القمار .. ولا دخل مسرحا .. ولا دخن سيجارة .. او شرب كأسا من الخمر !.. وكان يصلى قبل تناول كل وجبة طعام ، ويقرأ فى الانجيل وكتب الصلوات كل يوم ..

وثروة روكفيللر ما تزال تنمو بمعدل عشرين جنيها كل دقيقة! وقد كانت كل امنية الرجل ان يعيش حتى يبلغ المائة ، كى يتم

قرنا كاملا .. وصرح بأنه لو قدر له ان يحتفل بعيد مولده المئوى (الذى كان موعده يوم ٨ يوليو سنة ١٩٣٩) فسوف يقيم الاحتفال المذكور فى الدار التى أنشأها بضيعته ، وسوف يقود بنفسه جوقة الموسيقى لتعزف لحنه المفضل « عندما كنا . أنت وأنا ، فى شبابنا يا « ماجى » » !

٢ ــ سومرست موم : الطبيب الأديب

هل تعرف ما هى أعظم مسرحية كتبت حتى يومنا هذا ؟.. عندما أخذت أصوات ابرز النقاد المسرحيين فى نيويورك ، لاختيار أعظم عشر مسرحيات فى جميع العصور ، نالت « هاملت » المكان الأول فى القائمة .. اما الرواية الثانية فى الترتيب فلم تكن « ماكبث » او « الملك لير » ، أو « تاجر البندقية » ... بل كانت « الأمطار » !

نعم : « الأمطار » ! تلك الدراما العاصفة التى تصور صراع غريزة الجنس مع الدين ، وعراكهما بالسن والناب فى البحار الجنوبية .. وهى التمثيلية التى اقتبست عن قصة قصيرة لسومرست موم !

وقد ربح موم من هذه المسرحية اربعين الف جنيه .. ومع ذلك فإنه لم ينفق فى كتابتها .. دقيقة واحدة !

وإليك القصة (او بالأحرى قصة القصة) : كان موم قد كتب قصة قصيرة اطلق عليها « سادى تومسون » ، ثم لم يعد يفكر فيها بعد ذلك .. وذات ليلة كان أحد كتاب المسرح ــ ويدعى جون كولتون ــ يبيت فى ضيافته ، فطلب شيئا يقرؤه

ليستعين به على النعاس . وإذ ذاك اعطاه موم مسودة قصة « سادى تومسون » !

واعجب كولتون بالقصة ، واثارت انفعاله ، فنهض من الفراش وجعل يذرع الحجرة .. وهو يتصور القصة بخياله وقد وضعت فى قالب مسرحى ، فصارت دراما تستحق الخلود !.. وفى الصباح هرع الضيف إلى موم صائحا به : « ان القصة التى اعطيتنى إياها لتعيننى على النوم ، قد بددت النوم من عينى !.. فقد قضيت الليلة بأكملها أفكر فى صلاحيتها لأن تقتبس منها مسرحية هائلة ! » .

لكن موم قابل الفكرة بفتور ، قائلا انها لا تستحق عناء الاهتمام بها !.. ومع ذلك فقد واصل كولتون جهوده حتى اتم إعداد القصة للمسرح . ثم عرضها على عدد من المخرجين ، فرفضوها جميعا ، جازمين بفشلها !.. واخيرا قبلها واحد منهم ، هو « سام هاريس » ، قبلها خصيصا كى يسند بطولتها إلى ممثلة ناشئة تدعى « جين ايجلر » !

ونجحت « جين » فى تمثيل دور البطلة ، بحرارة وقوة جعلتها اعجوبة الوسط المسرحى فى برودواى !.. واستمرت الرواية تمثل فيمتلىء المسرح بأكمله بالنظارة طيلة اربعمائة وخمس عشرة ليلة متوالية !

وقد كتب موم كتبا كثيرة ممتازة منها : اغلال الحب ، القمر وستة بنسات ، القناع الملون .. عدا طائفة من المسرحيات الناجحة .. لكنه « لم يكتب » اشهر مسرحية له على الاطلاق !.. فالذى كتبها فى الواقع هو « كولتون » وليس موم !

ويطلق البعض على « موم » اليوم القاب النبوغ والعبقرية .. لكنه ظل فاشلا من الناحية المالية طيلة احد عشر عاما بعد ان بدأ الكتابة ! وهذا الكاتب الذى قدر له ان يربح من التاليف مائتى الف جنيه ، لم يكن يربح طوال العام — اثناء الأحد عشر عاما الأولى — أكثر من مائة جنيه !

واحيانا كان يقاسى مرارة الجوع .. فحاول ان يعثر على « وظيفة » كاتب للمقالات الافتتاحية فى إحدى الصحف ، بمرتب ثابت .. لكنه لم يجد من يوظفه !.. « وهكذا اضطررت إلى الاستمرار فى كتابة القصص ، بسبب عجزى عن العثور على وظيفة ! » .

ولامه أصدقاؤه على حماقته التى تجعله يحترف الكتابة ، وهو الذى تخرج من كلية الطب ! ونصحوه بهجر القلم ليمارس مهنة المبضع . لكن جهودهم فشلت فى زحزحته عن تصميمه على كتابة اسمه بأبرز خط على صفحات تاريخ الأدب الإنجليزى !

وقد قيل يوما : « إن الرجل قد يعمل ويكدح عشر سنوات وهو نكرة مغمور ، ثم ينال الشهرة فجأة فى خمس دقائق !.. » وهذا القول يصدق كل الصدق على سومرست موم ، فقد واتاه الحظ آخر الأمر من حيث لا يدرى : كان صاحب احد المسارح قد فوجىء بفشل مسرحية جديدة مثلت على مسرحه ، قبل ان يعد المسرحية التى تليها ، فراح يبحث فى عجلة عن مسرحية ولو متوسطة الجودة ، كى يعرضها مؤقتا حتى يعد المسرحية التالية .. وفيما هو يستعرض الروايات المهملة التى تزخر بها ادراج مكتبه ، وقعت فى يده رواية لسومرست موم اسمها

« ليدى فردريك » كانت ترقد فى الدرج منذ اكثر من عام .. فرأى ان يسد بها الفراغ الشاغر لبضعة اسابيع .

وحدثت المعجزة !.. فقد ظفرت « ليدى فردريك » بنجاح هائل ، واثارت من تعليقات المعجبين فى لندن بل إنجلترا بأسرها ما لم تثره مسرحية اخرى منذ عهد روايات اوسكار وايلد !

وللحال تهافت مديرو المسارح جميعا على سومرست موم يلتمسون رواياته .. فنبش صاحبنا اوراقه المهملة وخرج منها بثلاث مسرحيات مثلت فى ثلاثة مسارح مختلفة فى وقت واحد !

وهبط الحظ على العبقرى الذى كان مغمورا ، وسلطت عليه الأضواء فجأة ، فبات موضع حديث الناس جميعا .. وتقاطر عليه الناشرون يغدقون عليه الذهب ! .. واغرقه المجتمع بالدعوات والحفلات . وهكذا ، بعد احد عشر عاما من النسيان والاهمال ، وجد موم نفسه فجأة موضع التنافس على شرب نخبه فى صالونات « ماى فير » الراقية !

وموم لا يكتب حرفا بعد الساعة الواحدة ظهرا ، فهو يقول إن ذهنه يشل طوال ساعات بعد الظهيرة .. ومكانه المختار للكتابة مظلة شبيهة بمظلات الكروم أقامها فى حديقة الفيللا التى يقطنها فى إقليم الريفييرا الفرنسية ، وقد شيدها على الطراز المراكشى !

ومن عادته دائما ان يدخن غليونه ويقرأ الفلسفة لمدة ساعة قبل ان يشرع فى الكتابة ، وقد فر من الاحتلال الألمانى اثناء الحرب فأقام فى مزرعة بولاية « كارولينا الجنوبية » بالولايات المتحدة .

ورغم زعمه انه لا يؤمن بالخرافات ، فإنه يضع علامة « العين الشريرة » على كعب جميع مؤلفاته ، كما يضعها على اطباق مائدته ، وادوات مكتبه ، واوراق اللعب التى يستعملها (الكوتشينة) .. كما انه حفر العلامة ذاتها على رف مدفأته ، بل وعلى مدخل داره !.. لكنه حين يسأل عما إذا كان يؤمن بهذه المعتقدات ، يبتسم ولا يجيب !

٣ — وليم راندولف هيرست : ملك الصحافة

(ملحوظة : كتب المؤلف هذا الفصل قبل وفاة هيرست)

هل فكرت يوما ماذا تفعل إذا كنت تملك ٢٠٠ الف جنيه ؟.. فماذا يكون بالأحرى تفكير « وليم راندولف هيرست » — ملك الصحافة الأمريكية — وهو الرجل الذى يبلغ إيراده « كل شهر » ٢٠٠ الف جنيه !.. اى ستة آلاف جنيه يوميا !؟.. بل انك حين تفرغ من قراءة هذا الفصل القصير الذى يحدثك عنه سيكون إيراده قد ازداد خلال هذه الدقائق المعدودة نحو عشرين جنيها !

و « هيرست » هو اغنى واقوى ناشر فى العالم ، فهو يصدر اربعا وعشرين صحيفة يومية وتسع مجلات ، يقرؤها عشرات الملايين من الأمريكيين .. ويعمل فيها سبعون الف موظف ومحرر ، يطلقون جميعا عليه لقب « الرئيس » .. ورغم شهرته فى انحاء أمريكا فإن احدا لا يكاد يعرف عنه شيئا يذكر ، فحياته محاطة بالغموض ، ورجل الشارع الأمريكى يعرف عن حياة « غاندى » الخاصة اكثر مما يعرفه عن حياته !

واغرب شىء فى شخصية وليم هيرست انه بقدر ما يهاجم ويتحدى فى جرائده ، بقدر ما هو خجول منطو على نفسه !.. ورغم اختلاطه وتعامله مع العظماء والبارزين طيلة نصف قرن، فإنه ينفر أشد النفور من تقديمه إلى الغرباء !

وانت إذا حللت بضيعته الكبرى فى كاليفورنيا فى اى وقت تجد فى ضيافته دائما بين العشرة والستين ضيفا !.. وتعد ضيعته تلك أفخم ضيعة فى العالم الغربى ، ومساحتها ربع مليون فدان، تمتد مسافة خمسين ميلا بمحاذاة الشاطىء الغربى الأمريكى المواجه للمحيط !.. وقد انشأ فيها على ارتفاع الفى قدم فوق سطح البحر « مجموعة » من القصور الفاخرة على الطراز المراكشى اطلق عليها « التل السحرى » ، وانفق على تأثيثها وتزيينها ملايين لا حصر لها من الجنيهات !.. حتى لقد كسا بعض جدرانها بالأقمشة المزركشة التى كانت تزين يوما قصور ملوك فرنسا ، ورشق حوائط أبهائها الرائعة بلوحات من ريشة رسامى العالم الخالدين امثال : رافاييل ، ورمبرانت، وروبنز !.. أما قاعة المائدة التى يتناول فيها ضيوفه طعامهم فيعجز القلم عن وصف التحف التى تزدان بها ، والتى تكاد لا تقدر بثمن !

ويملك هيرست مجموعة من الحيوانات المفترسة تفوق ما يحتويه اكبر سيرك عالمى ، وقد انشأ لها حديقة حيوان خاصة تمرح فيها قطعان الجاموس وحمار الوحش والزرافات و « الكنجارو » ، وتزأر فى جنباتها الأسود والفهود ، وتصدح فوق اشجارها آلاف من الطيور والبلابل المغردة ..

ويرسل هيرست مندوبين عنه إلى فرنسا وإيطاليا ليشتروا لحسابه اندر القطع الأثرية وتحف الفن ، بل انهم يشترون له القصور الجميلة التى تصادفهم وينقلونها إليه حجرا حجرا ، بعد أن يضعوا على كل حجر رقما .. وبنفس الدقة يميزون كل قطعة خشب أو رخام ، حتى يتيسر لهم تشييد القصر من جديد فى أمريكا بنفس الصورة التى كان عليها فى موضعه !

وقد بلغ من مغالاته فى شراء التحف من كل مكان انه اضطر إلى شراء مخزن ضخم فى نيويورك كى يودع فيه الأشياء التى لا يستعملها ، ويدير المخزن المذكور عشرون موظفا ، وهو يكلف صاحبه ١٢ الف جنيه سنويا ، ويحتوى على غرائب لا حصر لها ، من ساعات الحائط الاثرية إلى المومياءات المصرية !

وقد كان والد وليم هيرست فلاحا من ولاية « ميسورى » ، اتجه غربا خلال حركة « جنون الذهب » سنة ١٨٤٩ ، فعبر صحراء كاليفورنيا مسافة الفى ميل إلى جوار ثورين وعربة مغطاة ، وخلال الطريق قاتل الهنود الحمر ، وصادف الأهوال .. حتى وصل ، فاغترف نصيبا من الذهب الذى اكتشف ، وجمع ثروة تقدر بالملايين ! .. وحين تقدم فى السن صار يحلو له أن يجلس فى ظل شجرة ضخمة معينة من اشجار ضيعته .. وقد حدث منذ بضع سنوات ان لاحظ ابنه وليم — ملك الصحافة — ان تلك الشجرة تحجب منظر المحيط عن إحدى نوافذه ، فلم يشأ ان يقتلع شجرة كانت لها مكانة خاصة عند أبيه .. ومن ثم انفق ثمانية آلاف جنيه كى ينقل الشجرة بجذورها وتربتها مسافة لا تزيد على ثلاثين قدما !

وقد بلغ من شغف هيرست (الابن) بحيواناته ، ان عددا من رجال السينما طاروا إليه يوما من هوليوود كى يعقدوا معه مؤتمرا هاما ، فتركهم ينتظرون حتى يسعف « سحلية » فقدت جزءا من ذيلها !.. وفى مناسبة أخرى ارسل يخته الخاص إلى احد الأطباء البيطريين فى منتصف الليل ، ودفع له اجرا قدره مائة جنيه ، كى يعالج خنزيرا من خنازيره المدللة كسرت ساقه !

ورغم بلوغ هيرست الثمانين (يوم كتب المؤلف هذا الفصل) فإنه كان ما يزال يلعب التنس ، رياضته المفضلة التى يمارسها منذ اربعين عاما !.. وهو مصور فوتوغرافى — هاو — خبير فى فنه ، يلتقط كل عام آلاف الصور .. كما انه خبير فى استعمال البندقية وإصابة الهدف بها ، ولا سيما فى صيد الطيور اثناء انطلاقها فى الجو .. وخبير فى الرقص التوقيعى بالقبقاب ، وفى تقليد حركات الناس واصواتهم .. وفى سرد القصص .. وذاكرته اشبه بدائرة المعارف : فلو سألته مثلا ان يذكر لك اسماء زوجات الملك هنرى الثامن ، او رؤساء جمهورية الولايات المتحدة ، لذكرها لك توا دون تلعثم !.. وذات يوم كان الممثل الهزلى شارلى شابلن يزوره مع آخر ، واختلف الزائران بشأن نص آية من آيات التوراة .. فحسم هيرست الخلاف بترديد نص الآية المختلف عليها عن ظهر قلب !

ويحب هيرست ان يحيط نفسه دائما بالشباب ، ولا يسمح لأحد بالإشارة إلى الموت فى حضوره ! وحين يذهب إلى نيويورك تكون تسليته المفضلة للترويح عن نفسه أن يطل من النافذة ، ساعات !

وقد ورث هيرست عن أبيه ستة ملايين من الجنيهات ، كان يستطيع ان يعيش بها معيشة خمول وفراغ .. لكنه بدلا من ذلك عاش بعد ذلك ستين عاما يعمل كل يوم بين ثمانى وخمس عشرة ساعة ، وكان يقسم أنه لن يتقاعد حتى ينقضى اجله !

وقد بر بقسمه !

٤ — شكسبير .. وكفى !

لم يلق احد بالا إليه وهو على قيد الحياة .. بل ان اسمه ظل شبه مجهول خلال المائة عام التالية لوفاته ! ولكن منذ ذلك التاريخ حتى اليوم كتبت عنه آلاف الكتب ، وملايين الكلمات ، واثار اسمه من التعليقات على ادبه وشخصه اكثر من اى اديب آخر فى تاريخ العالم .. بل إن آلافا من الناس « يحجون » كل سنة إلى المكان الذى ولد فيه !

وقد زرت انا تلك البقعة — ستراتفورد اون افون — عام ١٩٢١ ، وتعمدت ان اذرع الحقول الممتدة منها إلى قرية « سلاتارى » القريبة ، سالكا نفس الطريق الذى كلت من السير فيه قدما الشاب الريفى الخجول وليم شكسبير كلما مضى لمقابلة محبوبته « آن هويتلى » !.. ترى هل كان يخطر بباله يومئذ ان اسمه سوف يقرع اسماع الأجيال فى إطار من المجد ؟.. وهل كان فى وسعه ان يصدق ان حبه المذكور ، الجميل ، المثالى ، كان مصيره إلى الأسى والحسرة .. وسنوات من الندم ؟

ذلك انه مما لا شك فيه أن مأساة حياة شكسبير إنما كانت زواجه !.. كان قد احب آن هويتلى ، لكنه فى الساعات المتأخرة

من الليالى المقمرة كان يمتحن الأقدار باللهو مع فتاة أخرى ، هى « آن هاثاواى » !.. فلما علمت آن هاثاواى ان حبيبها قد استخرج رخصة زواج تمهيدا لعقد قرانه على غيرها ، صعقت .. جنت فزعا ويأسا !.. وفى نوبة يأسها اندفعت تطرق أبواب جيرانها ، لتبكى عارها امامهم ، وتوضح لهم لماذا ينبغى على شكسبير ان يتزوجها !.. واحس جيرانها البسطاء الطيبون بالخزى الذى تعانيه التعسة ، واستبشعوا فعلة الشاب ، فمضوا فى اليوم التالى مباشرة إلى دار العمدة والجهات المختصة وشرعوا فى اتخاذ الإجراءات الرسمية لتزويج شكسبير من ضحيته آن هاثاواى !

وكانت العروس تكبر عريسها بثمانية اعوام ، ومنذ البداية كان زواجهما رباطا تعسا . وقد حذر شكسبير فيما بعد قراء رواياته الرجال من ان يتزوجوا نساء يكبرهم فى السن !.. والواقع ان شكسبير لم يقض مع زوجته إلا وقتا ضئيلا للغاية ، اما اكثر ايام حياته الزوجية فقد صار يقضيها فى لندن ، بحيث لم يكن يعود إلى أسرته إلا نحو مرة كل عام !

واليوم تعتبر بلدة « ستراتفورد اون افون » من اجمل بلدان إنجلترا ، بحدائقها الغناء ، وبيوتها الصغيرة الأنيقة ، وشوارعها الملتوية الظريفة .. لكنها فى ايام شكسبير كانت قذرة يعمها الفقر وتجتاحها الأمراض والأوبئة ، إذ لم يكن فيها انابيب للمجارى . وكانت الخنازير تعيث فى شوارعها الرئيسية فسادا وتلتهم الفضلات . وقد حكم مرة بغرامة على والد شكسبير — الذى كان من موظفى البلدة الرسميين — لانه القى خارج بابه كومة من مخلفات (الاسطبل) !

ولو عقدنا مقارنة بين عصر شكسبير وعصرنا الحاضر ، لأدركنا اننا نعيش الآن فى ايام رخية هنيئة بالقياس إلى تلك الأيام .. ففى زمن شكسبير كان نصف سكان البلدة يعيشون على البر والإحسان ، كما كان اكثرهم اميين ، بل إن والد شكسبير ووالدته واخته وابنته ثم حفيدته .. كانوا جميعا يجهلون مبادىء القراءة والكتابة !

ومن عجائب المفارقات أن الرجل الذى قدر له ان يصبح عنوانا لقوة ومجد الأدب الإنجليزى ، اضطر إلى ترك المدرسة وهو بعد فى الثالثة عشرة ، كى يعمل ويعين أباه الفلاح فى حلب البقر ، ورعاية الماشية ، وصنع الزبد ، ودبغ الجلود !

ثم ضاق بحياة الريف فهاجر إلى العاصمة (لندن) ، حيث اشتغل حارسا للجياد والعربات امام أبواب المسارح .. ثم انتقل إلى داخل المسارح حين احترف التمثيل .. فلم تنقض عليه خمس سنوات حتى كان يربح دخلا لا بأس به من مهنته الجديدة ، حتى لقد اشترى أسهما فى مسرحين ، وصار يقرض المال مقابل فوائد عالية ! كان إيراده فى تلك الفترة نحو ثلاثمائة جنيه فى السنة (مع ملاحظة ان القوة الشرائية للنقود كانت يومئذ اكبر منها اليوم بنحو اثنى عشر ضعفا !) .. ثم لم يبلغ شكسبير الخامسة والأربعين حتى كان دخله يتراوح حول الأربعة آلاف من الجنيهات !.. وحين مات كان معدودا من الاغنياء بحسب مقاييس ذلك العصر .

ولكن ، كم من المال تحسبه ترك لزوجته فى وصيته ؟ ولا بنس واحد ، لم يترك لها غير سرير نومه المستعمل .. وحتى هذا

لم يفكر فيه إلا فى آخر لحظة ، فكتبه حشرا بين السطور بعد ان انتهى من صياغة الوصية !

وبعد وفاته بسبع سنوات نشرت مسرحياته لأول مرة فى صورة كتب .. وانت تستطيع اليوم الحصول فى نيويورك على نسخة من تلك الطبعة الأولى مقابل مبلغ مائتين وخمسين الفا من الجنيهات ! مع ان شكسبير نفسه لم يقبض اجرا على بعض مسرحياته الخالدة ذاتها — مثل هملت ، أو مكبث ، أو حلم ليلة صيف — اكثر مما يوازى الآن مائة جنيه للواحدة !

وقد راجت فى وقت من الأوقات شائعات — والفت فى ذلك عشرات من الكتب — تزعم ان كاتب مسرحيات شكسبير هو سير « فرنسيس بيكون » وليس شكسبير ، وان هذا الاسم الأخير ما هو إلا اسم وهمى مستعار اتخذه بيكون ليستتر وراءه ، خجلا من ان يكتب نبيل مثله فى الحب ، ويمثل ما يكتب على المسارح !.. وبالتالى تزعم تلك الشائعات ان شكسبير شخص خيالى لم يوجد اصلا !.. لكنى سألت فى ذلك الباحث المحقق « دكتور س . ا . تاننباوم » ، الذى الف عدة كتب عن شكسبير ، فقال: إن هناك أدلة قاطعة تؤكد ان مؤلف مسرحيات شكسبير هو « وليم شكسبير » الذى ولد وعاش زمنا فى بلدة « ستراتفورد أون أفون » !

وقد طالما وقفت امام قبر شكسبير ، اردد تلك العبارات المفزعة التى كتبها هو على قبر احد أبطال رواياته : « ايها المار ترفق فلا تحفر هذا التراب .. فلتباركك السماء إذا تجنبت المساس بهذه الاحجار ، ولتلعنك إذا جرؤت على تحريك عظامى ! » .

وعندما مات شكسبير ، دفن فى كنيسة بلدته الصغيرة « ستراتفورد » ، امام منبر الواعظ .. فهل اعطوه مكان الصدارة والشرف ذلك تقديرا لعبقريته ؟ كلا ، بل ان الشاعر الذى صار فيما بعد قطب الأدب الإنجليزى وعماده الأول ، إنما دفن فى تلك الكنيسة لأنه كان يقرض الأموال لأهل بلدته .. ولو لم يفعل ذلك مبتكر شخصية المرابى شايلوك — تاجر البندقية — لكانت عظامه اليوم ضائعة المعالم فى قبر لا يعرف احد مكانه !

٥ — زهاروف : تاجر الموت !

هناك رجال ، مثل روكفيللر : ينجحون فى حياتهم ويجمعون الثروات عن طريق التزام مبادىء الشرف والاستقامة، والسعى إلى الخير .. لكن من الناس من يجمع المال — ولا اقول ينجح فى الحياة ، فبئس هذا النجاح ! — عن طريق تجاهل كل مبادىء الشرف او الاستقامة ، والسعى إلى الشر !

ومن هؤلاء النفر الأخير : بازيل زهاروف !

وقد كان زهاروف من اغنى البشر الذين دبوا على هذه الأرض ، لكنه كان ايضا من اكثرهم غموضا ، واستحقاقا للعنات التى صار هدفا لها — حتى لقد رصدت فى سنة ١٩٢٦ جائزة قدرها عشرون الف جنيه لأى إنسان يتمكن من اغتياله ! .. والفت عنه عشرات الكتب ، باعتباره « ظاهرة » من اعجب ظواهر الريبة فى المحيط الدولى ، والبغضاء من اهل وطنه !

وقد استقبل زهاروف الحياة فى أسوأ حال من الفقر المدقع .. لكنه ودعها وهو يملك ثروة من أضخم الثروات التى جمعت

على الأرض !.. وقد جمعها عن طريق بيع أسلحة الموت من المدافع والبنادق الرشاشة والمفرقعات !.. ولعل من أصدق وأبلغ ما قيل فيه هذه العبارة التى صدر بها أحدهم كتابه الذى ألفه عن زهاروف : « ان قبور مليون رجل سوف تكون ضريحه. وأناتهم ساعة النزع سوف تكون رثاءه ! » .

كان زهاروف فى الثامنة والعشرين حين حصل على وظيفة سمسار لأحد تجار الأسلحة والذخائر ، مقابل مرتب قدره عشرون جنيها ، تضاف إليها العمولة . وكان يعيش وقتئذ فى بلاد اليونان ، وادرك ان السبيل الوحيد لبيع السلاح هو خلق الحاجة إليه .. فهداه تفكيره الشيطانى إلى أن يعمد إلى إثارة مخاوف اليونانيين من الدول المجاورة لهم . قال لهم انهم محاطون بأعداء متعطشين للدماء ، وإنهم يجب ان يشتروا الأسلحة للدفاع والذود عن وطن آبائهم .. فاجتاحت البلاد موجة من الحماسة والانفعال ، تألفت فى ظلها العصابات الوطنية .. وخفقت الأعلام .. واستثار الخطباء حمية الجماهير وحثوا الشعب على التأهب للقتال .. فضاعفت اليونان جيشها وزودته بغواصة (من أول الغواصات التى بنيت للحرب !) ، واشترت ذلك كله من .. زهاروف !

وإذ جمع زهاروف ثروة من العمولة التى تقاضاها نظير الكميات الهائلة التى باعها من الأسلحة ، شد رحاله إلى تركيا ، حيث هرع من فوره إلى المسئولين الاتراك يقول لهم : « انظروا ما يفعله اليونانيون .. انهم يعدون العدة كى يشنوا عليكم حربا يمسحون بها بلادكم من خريطة العالم ! » .. فاشترى الاتراك بدل الغواصة غواصتين ، وهكذا بدأ سباق التسليح الرهيب

بين الدولتين !.. وبذلك احترف زهاروف هذه المهنة التى قدر لها ان تدر عليه أكثر من ستين مليونا من الجنيهات .. المخضبة بالدم !

وعاش زهاروف أكثر من نصف قرن يلهب بدسائسه مخاوف الدول ، ويسلح الجيوش ، ويساهم فى إشعال نيران الحروب المدمرة !.. وخلال الحرب الروسية اليابانية باع أسلحته لكلا الفريقين !.. وخلال الحرب الأمريكية الأسبانية باع الرصاص الذى قتل الجنود الأمريكيين .. وعندما نشبت الحرب العالمية الأولى كان يملك أسهما فى مصانع الذخيرة فى كل من ألمانيا . وإنجلترا ، وإيطاليا ، وفرنسا ! وهكذا تضخمت ثروته بصورة تفوق كل خيال ..

وطيلة نصف قرن ، داب على التسلل بين أروقة وزارات الحربية فى مختلف الدول الأوربية بنعومة الحية وهدوء القطة ، مغلفا حركاته بنطاق صارم من التكتم والسرية !.. وكان يستخدم رجلين يشبهانه فى الشكل والصورة إلى درجة عجيبة ، كان عملهما الوحيد ان يظهر الواحد منهما فى المحافل العامة ، فتنشر الصحف أن زهاروف موجود فى برلين او مونت كارلو ، فى الوقت الذى يكون فيه زهاروف الحقيقى فى عاصمة أخرى ، يباشر إحدى مؤامراته السرية !

وكان يكره ان تلتقط له صور او تؤخذ منه احاديث .. ولم يحدث ان أوضح للصحف موضوعا يثور حوله الجدل ويتصل بشخصه ، ولا دفع عن نفسه يوما تهمة او هاجم خصما او القى بالا إلى الحملات التى كانت تشن عليه بين الحين والآخر !

وقد أحب زهاروف — وكان فى السادسة والعشرين .

وسيما ، أنيقا ، خلابا — فتاة حسناء فى السابعة عشرة ، التقى بها فى القطار اثناء رحلة له من اثينا إلى باريس . وعرض عليها أن يتزوجا فورا بمجرد وصولهما .. لكن الفتاة كانت لسوء الحظ متزوجة بالفعل من نبيل اسبانى نصف مجنون ، وفى عمر ابيها !.. وكان الطلاق مستحيلا بحكم مذهبها الكاثوليكى ، فلبث زهاروف ينتظر موت زوجها ، وهو يهدهد لحبها فى قلبه زهاء نصف قرن !.. واخيرا مات زوجها فى مصحة للأمراض العقلية سنة ١٩٢٣ ، فتزوجت فى العام التالى من زهاروف : وكانت قد بلغت الخامسة والستين ، واشرف هو على الرابعة والسبعين !.. لكنها لم تلبث أن ماتت بعد عام ونصف عام ، بعد أن عاشت عشيقة له ثمانية واربعين عاما ، وزوجة له ثمانية عشر شهرا !

وقد عاش زهاروف يقضى أشهر الصيف فى قصر رائع بالقرب من باريس ، وهو الذى ولد فى كوخ من الطين لا نوافذ له ، فى إحدى قرى تركيا ، وقضى سنوات طفولته ينام على الأرض القذرة بعد ان يلف قدميه بالخرق البالية كى يكفل لها بعض الدفء ! وكم من ليال أوى فيها إلى « فراشه » ذلك ، طاويا بطنه على الفراغ والجوع الموجعين !

ولم يتردد زهاروف على المدارس غير خمس سنوات ، لكنه فيما بعد صار يتكلم باربع عشرة لغة .. ثم خلعت عليه جامعة اكسفورد لقب الدكتوراه الفخرية فى القانون المدنى !.. ومن عجائب المفارقات انه فى المرة الأولى التى وطأت فيها قدماه مدينة لندن القى فى السجن بتهمة السرقة .. وبعد ثلاثين سنة من ذلك التاريخ انعم عليه ملك إنجلترا بلقب « سير » !

وقد حدث ذات يوم من صيف سنة ١٩٠٩ أن كان « رجل اوربا الغامض » — كما اطلق على زهاروف — يسير فى حديقة الحيوان الكبرى بباريس ، فأزعجه ان يلاحظ ان القردة جائعة ، وان اشهر اسد فى الحديقة يشكو الروماتيزم .. فقابل زهاروف مدير الحديقة ونهره بشدة على إهماله ، وإذ ذاك اجابه هذا — وهو لا يدرى انه يخاطب شخصا من اغنى اغنياء العالم — بأنه لا يملك النصف مليون فرنك اللازمة له كى يعتنى بالحيوانات على الوجه الأكمل !.. فما كان من الرجل الذى قتلت اسلحته اكثر من مليون جندى ، إلا ان اخرج دفتر شيكاته وحرر للمدير شيكا بعشرين الف جنيه ثم سلمه إليه كى ينفق المبلغ على حيوانات الحديقة !.. لكن المدير ، الذى عجز عن قراءة توقيع زهاروف السريع وبالتالى عن معرفة شخصيته ، ظن ان محدثه يمزح .. فوضع الشيك جانبا واهمل أمره . وبعد شهور عرضه مصادفة على صديق له ، وكم كانت دهشته عندما تبين هذا ان محرر الشيك هو اغنى رجل فى فرنسا !

وحين مات زهاروف كان فى الخامسة والثمانين ، وكان قد عاش ايامه الأخيرة وحيدا ، مريضا ، يجلس على مقعد ذى عجلات تجره به خادمته ، وقد تركزت هوايته الوحيدة الباقية فى تأمل الورود الجميلة التى تزخر بها حديقته ..

وكان قد حرص طيلة حياته على تسجيل مذكراته وخواطره اليومية فى مفكرات ، بلغ مجموعها فى نهاية نصف قرن ثلاثا وخمسين مفكرة .. لكنه امر بإحراق هذه «السجلات السرية» جميعا بمجرد وفاته !

ومن يدرى اية أسرار كانت تخفيها مفكرات تاجر الموت !

١ – كاروزو : ملك الغناء

حينما توفى « انريكو كاروزو » فى سنة ١٩٢١ ، وهو فى سن الثامنة والأربعين ، نزل خبر موته نزول الصواعق على امم بأسرها من شعوب الأرض ، لأن اجمل صوت وعته ذاكرة البشر الأحياء قد سكن وصمت سكون الأبدية وصمتها !

وقد مات كاروزو وتصفيق العالم اجمع لعبقريته لا يزال يدوى فى أذنيه دوى الرعد القاصف !.. وكان موته على اثر برد اصابه وهو فى حالة إعياء من إرهاق العمل ، فأهمل علاجه ، وظل بعد ذلك ستة اشهر طوال يصارع نتائجه فى بسالة وجلد ، وآلاف الدعوات الحارة تنطلق كل يوم من قلوب ملايين المعجبين به ، سائلة عناية الله أن تنعم عليه بالشفاء ..

ولم تكن حنجرة كاروزو الفذة محض هبة من هبات الآلهة ، بل هى ثمرة جهود مضنية استمرت سنوات طويلة ، فى صبر ومثابرة وعزم لا يلين ... فقد كان صوته فى مبدأ الأمر رقيقا جدا ورفيعا إلى درجة أن معلما من معلميه قال له يوما :

– إنك لن تستطيع الغناء ، فأنت لم توهب ملكة الصوت المعبر ، وغناؤك اشبه ما يكون بصفير الريح فى ثقوب مصاريع النافذة !

واستمر صوته « متسلخا » حين يرتفع به إلى الطبقات العالية ، سنوات طويلة .. وكان تمثيله من السوء والرداءة بحيث كان يقابل بصفير الاستهجان كلما ظهر على خشبة المسرح !

وما اقل من شربوا حتى ارتووا من كأس الشهرة وخمر النجاح الفنى كما شرب كاروزو الخالد ، ومع ذلك فقد ظل وهو فى أوج شهرته ونجاحه تتندى بالدمع عيناه إذا ما تذكر تلك الأيام السوداء التى صاحبها الفشل فى بداية حياته الفنية ..!

وقد ماتت امه وهو فى سن الخامسة عشرة ، وظل طول حياته يحمل صورتها اينما سار .. وكانت تلك الأم قد أنجبت واحدا وعشرين طفلا ، مات ثمانية عشرة منهم وهم فى المهد ، وعاش ثلاثة فقط ليبلغوا استواء العمر !.. ولم تكن هذه الأم سوى فلاحة جاهلة ، لم تعرف من أمور الدنيا شيئا سوى الكروب والأحزان والمتاعب ، بيد أنها شعرت – كأنما بوحى غامض – ان ولدها هذا فيه جذوة العبقرية المقدسة ، وأنه ما من تضحية تغلو فى سبيل إذكائها هذه الجذوة !.. وحين تحققت نبوءتها صار كاروزو يقول :

– لقد مشت أمى حافية القدمين كى تمكننى من الغناء !

وكان ينتحب وهو يقول هذه الكلمات !

وعندما بلغ كاروزو العاشرة من عمره ، انتزعه والده من المدرسة كى يزج به فى المصنع .. فكان يعمل فيه طول النهار ، حتى إذا جاء المساء انكب الغلام على دراسة الموسيقى ! ولم يستطع الفتى ان ينتزع نفسه من جو المصنع ليحترف الغناء إلا حين بلغ رشده فى سن الحادية والعشرين

العاشق بالنيابة !

وكان اول عرض تلقفه كاروزو وتشبث به هو الغناء فى قهوة مجاورة للبيت ، نظير تناول وجبة العشاء ! وكان يؤجر نفسه احيانا للعشاق المتيمين ، كى ينشد أناشيد الغرام تحت نوافذ معشوقاتهم من سيدات المدينة !.. وهكذا بينما كان العاشق المفتون يقف بصفاقة تحت ضوء القمر ، ليرسل إلى الحبيبة المطلة من الشرفة بإشارات الهيام .. كان كاروزو المتوارى بظلال الشجر يصب فى اذنيها غناء العندليب الساحر !

واخيرا ، حين سنحت له أول فرصة للغناء فى الاوبرا ، كان عصبى المزاج جدا اثناء التمرينات ، بحيث تحشرج صوته ثم تحطم نهائيا . وجدد المحاولة بعد ذلك مرات بغير جدوى .. واخيرا انفجر باكيا ثم ركن إلى الفرار من المسرح !

ولما قدر له ان يعود إلى الاوبرا بعد ذلك كان ثملا جدا ، إلى درجة ان الجمهور راح يغرق صوته فى دعابات صاخبة ومواء كمواء القطط .. وقد حدث ذلك ذات ليلة حين غاب المغنى الأول ، وكان هو المغنى الاحتياطى ، فبحثوا عنه فى كل مكان .. ولكن دون ان يعثروا له على اثر !.. واخيرا وجدوه فى حانة ، يعب النبيذ حتى فقد توازنه ، فما ان علم بالمسألة التى طلب من اجلها حتى راح يعدو نحو الاوبرا بأقصى سرعة ، فلما وصل كان لاهث الانفاس .. وكانت الدنيا كلها تدور من حوله كأنها أرجوحة السيرك ... فما ظهر على خشبة المسرح وهو يترنح حتى انفجرت افواه الجحيم فى الصالة ، من صفير وضحك وتصفيق ساخر ونكات ومواء .. !

وطبعا كان جزاؤه فى نهاية السهرة .. الفصل من عمله !

وفى اليوم التالى كان اليأس قد استبد به لهذه المصادفة السيئة ، بحيث فكر فى الانتحار . ولم يكن فى جيبه غير ليرة واحدة ، لا تكفى إلا لشراء زجاجة واحدة من النبيذ ، بغير طعام ... وهكذا جلس فى الحانة فى المساء — وهو لم يذق لقمة خبز — يشرب زجاجة النبيذ اليتيمة .. ويدبر الطريقة التى ينتحر بها بعد ذلك !

وإذا باب الحانة يفتح ويدخل منه رسول .. رسول من الاوبرا !

وصاح الرسول :

— كاروزو . كاروزو . تعال حالا .. فالناس لا يريدون الإصغاء للمغنى الأصلى ، وقد ظلوا يطاردونه بالصفير حتى غادر المسرح . وهم يهتفون فى طلبك انت .. انهم يريدونك انت ..

— انا ؟ هذا غير معقول ، فهم لا يعرفوننى ، ولا يعرفون اسمى ..

— طبعا هم لا يعرفون اسمك ، ولكنهم يريدونك مع هذا .. ويصرخون بأعلى صوتهم : « نريد المغنى السكران ! » .

يؤمن بالخرافات .. !

وعندما مات كاروزو كان مليونيرا ، عدة مرات ! فقد كسب من اسطواناته وحدها اكثر من اربعمائة الف جنيه .. ومع هذا

كان شبح فقره فى صدر حياته يطارده دائما ، بحيث كان يسجل فى مفكرة خاصة كل مبلغ ينفقه ولو كان ثمن رباط حذاء أو بقشيشا تافها !

وكان متطيرا يتشاءم تشاؤم الفلاح الإيطالى الجاهل ، فظل إلى نهاية حياته يخشى « عين الحسود » ، ولم يكن يعبر المحيط إلا بعد أن يستشير فلكيا يقرأ له الطالع !.. وأما العبور تحت سلم خشبى فمحرم عنده كل التحريم ، وكذلك لبس بذلة جديدة يوم الجمعة ، والقيام برحلة أو ابتداء اتفاق يوم ثلاثاء أو جمعة !

وكانت النظافة شغله الشاغل ، فكان يبدل ملابسه كلها بغير استثناء بمجرد دخوله إلى البيت ، ولو اقتضى ذلك أن يكرر هذه العملية أربع مرات فى اليوم الواحد ..!

وكان صوته أقوى الأصوات وأنقاها فى العالم ، ولكنه مع ذلك كان يفرط فى التدخين ويسخر ممن يحذرونه من عاقبة ذلك ، ولم يكن يدخل المسرح أبدا إلا إذا شرب أولا كأسا من الويسكى بالصودا « لانعاش الزور » !

وقد هجر كاروزو المدرسة فى سن العاشرة ، ولم يقرأ فى حياته كتابا كاملا على الاطلاق ، فى أى علم من العلوم .. وقد قال مرة لزوجته :

ــ ولماذا أقرأ ؟ إنى أتعلم من الحياة ذاتها ...

وكان ينفق ساعات طويلة فى العناية بمجموعات نقوده وطوابع بريده ، كما كانت له موهبة نادرة فى التصوير الكاريكاتورى ، فكان يقدم لصحيفة أسبوعية لوحة كاريكاتورية فى كل عدد ..

أشواك فى حياته

وقد ظل سنوات طويلة يعانى من صداع عنيف متصل كان يعذبه عذابا شديدا ويكاد يخرجه عن صوابه . فلما تقدم فى السن قليلا بدأت حيويته الخارقة تخونه ، وصار يمضى الساعات الطويلة فى الاستديو الخاص به ، منطويا على نفسه لا يبهجه شىء ، حتى ولا هتاف المعجبين به ..!

ثم تغلبت عليه السوداوية آخر الأمر ، فكان لا يهتم إلا بقصاصات الصحف التى تتكلم عنه ، فيقصها ويلصقها فى كتاب خاص بذكرياته .. منعزلا عن الحياة الاجتماعية كل العزلة .

وهو من مواليد نابولى ، ولكن عندما غنى فى نابولى لأول مرة توبل بالصفير .. لذلك لم يغن فيها بعد ذلك أبدا ، وإن كان قد زارها مرارا بعد ذيوع شهرته ..

ولعل أسعد لحظات حياته هى تلك اللحظة التى احتوى فيها ابنته الطفلة جلوريا بين ذراعيه عند مولدها .. وكان لايفتأ يقول أنه ينتظر تلك اللحظة التى يراها فيها قد كبرت بحيث تأتى إلى الاستديو الخاص به وتفتح بابه وحدها لتدخل عليه فى عزلته ..

وذات يوم حدث هذا بالضبط ، وكان كاروزو واقفا بجوار البيانو .. فضمها إلى صدره وتلألأت الدموع فى عينيه وهو يقول لزوجته :

ــ ألم أقل لك أننى كنت دائما فى انتظار هذه اللحظة ..؟

... وبعد أسبوع واحد مات كاروزو !

٢ — هيلين كيلر : المعجزة البشرية !

قال الكاتب الأمريكى الفكه « مارك توين » ذات مرة : « ان ادعى الشخصيات إلى الاعجاب والاهتمام فى القرن التاسع عشر كله شخصيتان : نابليون وهيلين كيلر ! » .

وهيلين كيلر هى العمياء الصماء البكماء التى زارت مصر منذ مدة طويلة .

وقد قال مارك توين عبارته المذكورة يوم ان كانت هيلين كيلر لا تعدو الخامسة عشر من عمرها . وقد توفيت منذ فترة وقد نيفت على الثمانين ، احتفظت خلالها بمكانتها .. فهى فى الواقع من اعجب شخصيات القرن العشرين ، كما كانت من اعجب شخصيات القرن التاسع عشر !

وهيلين كيلر عمياء تماما ، ولكنها قرات مع ذلك من الكتب اكثر بكثير مما استطاع كثير من المبصرين ان يقرأوا ! ولعلها قرأت مائة ضعف ما قراه الرجل العادى المتوسط .. بل إنها « الفت » سبعة كتب، كما الفت فيلما سينمائيا عن حياتها ومثلت فيه !

وهيلين كيلر صماء تماما مثلما هى عمياء تماما ، ومع ذلك فهى تستمتع من الموسيقى بما يفوق حظ الكثيرين من ذوى الآذان السليمة .. !

وقد سلخت من عمرها تسع سنين وهى بكماء لا تنطق حرفا ! .. ومع هذا القت محاضرات فى كل ولاية من الولايات المتحدة الأمريكية ، وطافت جميع بلاد اوربا ، كما زارت مصر منذ مدة طويلة وكانت لزيارتها ضجة كبرى ..

وعندما ولدت هيلين كيلر ، كانت فتاة عادية من كل وجه .. فلما صار لها من العمر سنة ونصف حل بها مرض أصابها بالصمم المفاجىء ، وبالبكم ، وبالعمى ، حتى صارت عبارة عن كتلة من اللحم الحى بدون حواس إنسانية !.

ثم اخذت تنمو وتكبر وكأنها حيوان متوحش فى غابة .. فهى تحطم كل شيء لا يروق لها . وتحشر الطعام فى فمها بيديها جميعا .. وإذا حاول أحد أن يردها عن ذلك انطرحت على الأرض وراحت ترفس وتحاول ان تصرخ . ولكنها لا تستطيع !

وكتب والداها تحت تأثير يأسهما المفجع إلى معهد « بيركنز » للعميان فى مدينة بوسطن ملتمسين إرسال معلمة خاصة لابنتهما .. وهكذا دخلت « آن مانسفيلد سوليفان » فى حياة هيلين وكأنها ملك كريم صور من نور وأمل . وكانت آن فى ذلك الوقت لا تعدو العشرين من عمرها حين شرعت فى تلك المهمة العسيرة التى بدت مستحيلة . وهل هناك اشق من تعليم تلميذة عمياء بكماء صماء ؟ وبواسطة اى الحواس إذن تصل إلى تعليمها وإلى عقد الصلة بينها وبين العالم الخارجى ؟

لكن « آن » كانت كبيرة القلب ، صقلتها التجارب المرة ، فهى فتاة يتيمة دخلت مع اخيها ملجأ الأيتام ، ولم يكن لهما مكان ، فكانا يبيتان فى غرفة الموتى ، وهى غرفة يوضع فيها من يموتون ريثما يحل ميعاد الدفن ! ولم يتحمل شقيقها هذه الحياة فقضى نحبه بعد ستة اشهر .. اما هى فاوشكت على العمى فى سن الرابعة عشرة ، فارسلت إلى معهد بيركنز فى بوسطن كى تتعلم القراءة باصابعها ، بيد أن القضاء لطف بها

فتحسن بصرها ، ولم يصبها العمى إلا بعد ذلك بنصف قرن من الزمن !

وليس فى الإمكان شرح المعجزة التى احدثتها آن فى حياة هيلين كيلر ، فإن ذلك كان عملا خارقا للعادة ، غير مسبوق ، وقد فصلته هيلين كيلر نفسها فى كتابها عن نفسها الذى سمته « قصة حياتى » . ومن يقرأ هذا الكتاب يرى مبلغ السعادة التى شعرت بها فى أول مرة حين اكتشفت أن هناك لغة إنسانية يمكنها بها أن تتفاهم مع الناس ! ومن تلك اللحظة بدات تحب الحياة ، وتتلهف فى نهاية كل يوم على مطلع اليوم الجديد الذى يليه ..

فلما بلغت هيلين العشرين كان تعليمها قد تقدم جدا ، فدخلت ومعها معلمتها « كلية رادكليف » . وفى هذه الأثناء استعادت ملكة الكلام ، وكانت أول جملة نطقتها :

ــ انا لم اعد خرساء !

وهى الآن تتكلم كلاما عاديا ، لا تشوبه إلا شبه لكنة أجنبية ظريفة . وهى تكتب كتبها ومقالاتها للصحف على آلة كاتبة بحروف « براى » البارزة .. وتعيش فى ضاحية من ضواحى نيويورك ، وحول بيتها حديقة تحب أن تتمشى فيها مع كلبها الكبير . وقد لاحظت عليها ــ يوم رايتها ــ انها تتكلم مع نفسها أثناء النزهة ، ولكن لا بشفتيها كما نفعل نحن بل بإشارات من اصابعها !

وقد أخبرتنى سكرتيرتها أنها ، على خلاف الشائع عن العميان زورا وبهتانا، لا تتمتع بحاسة للاتجاه أدق من حواسنا،

فكثيرا ما تضل طريقها فى بيتها إذا بدلت مواضع قطع الأثاث . وحاسة الشم عندها كالتى عندنا لا اكثر . اما حاسة اللمس فمرهفة جدا ، حتى انها تستطيع ان تفهم ما يقوله اصدقاؤها إذا وضعت اناملها برفق على شفاههم وهم يتكلمون !.. وتستمتع بالموسيقى إذا وضعت أناملها على خشب « الكمان » اثناء العزف ، وتستمع إلى المذياع بأن تتحسس التموجات الصادرة عن بوقه ، وتستمتع بالغناء بأن تضع اناملها على حنجرة المغنى او المغنية ..

وإذا صافحتها بيدك اليوم ، وقابلتها بعد خمس سنين ، تذكرتك فورا بمجرد لمس يدك .. بل وعرفت إن كنت مسرورا او منحرف المزاج !

وهى تعشق السباحة ، وركوب الخيل ، وتلعب الشطرنج. وقد اقامت الدليل فى مذكراتها على أن الصمم كارثة افدح كثيرا من العمى ، فالأصوات اهم كثيرا للإنسان من الأشكال والالوان !

٣ ــ موسولينى : الزعيم الثائر

عاش موسولينى يفتخر بأنه كان طفلا مشاغبا يملأ الجيرة كلها رعبا ، وقلما كان يعود إلى البيت بغير جرح فى وجهه او بطحة فى راسه او علامة سوداء حول عينيه !.. وحينما ارسلوه إلى المدرسة بعد ذلك كان يبكى استيحاشا وحنينا .

وقد كان والده قبله من اعتى الثوار الدوليين فى زمانه ، وقد أطلق على ابنه اسم بنيتو تيمنا باسم « بنيتو جواريز » الثائر المكسيكى الشهير فى زمانه ..

وقد فصل موسولينى من المدرسة ، ثم طرد بعد ذلك من سويسرا وفرنسا ، بسبب نشاطه الثورى الذى أدخله السجن أحد عشر مرة !

وكان من مدمنى القراءة ، وقد حدث مرة حين جاء البوليس لاعتقاله أن قال لهم : « انتظروا قليلا حتى أتم قراءة هذا الفصل ثم أذهب معكم .. » .

وقد تقلب موسولينى فى حياته من الاشتراكية إلى الشيوعية ، إلى الفوضوية ، وأخيرا إلى الفاشية ..

ومن الطبيعى أنه خلق لنفسه أعداء فى جميع هذه المراحل ، حاول كثيرون الاعتداء على حياته .. ولكنه كان يتخذ كلمة نيتشة المشهورة : « عش فى خطر » شعارا له ، فتعلم المبارزة بالسيف واشتبك بالفعل فى عدة مبارزات .. وكان من عادته أن يعمل وعلى مكتبه خنجر ومسدسان ، ونصف خزانة كتبه عامرة بالقنابل ، استعدادا للطوارىء !.. فقد كان على الدوام مهددا من أعدائه بالقتل ..

وقد حدث حين هاجم البوليس مكتبه ذات مرة فى الخريف أن أخفى القنابل فى موقد المدفأة . وبعد أسبوع خطر للفراش أن يشعل النار فيها بدون إذن ، فكاد ينسف البيت بمن فيه لولا أن أوقفه سيده فى اللحظة الأخيرة !

٤٢ جرحا !

وفى سنة ١٩١٥ تطوع موسولينى فى الحرب ، وكان وقتئذ رجلا معروفا ورئيسا لتحرير صحيفة اشتراكية ، فأفرد له مكان آمن فى الصفوف الخلفية كى يكتب تحقيقا صحفيا عن الفرقة

التى ينتسب إليها ، لكنه رفض ذلك فى إباء قائلا : « أنا لم آت إلى هنا لأكتب ، بل لأحارب ! » .. وبعد فترة من اشتراكه فى القتال مزقت شظايا قنبلة جسمه فى ٤٢ موضعا ، وبلغ طول السطح الخارجى لهذه الجروح — لو وضعت متجاورة — أكثر من ياردة !

وقد قال موسولينى مرة : « لست أريد جنودا يحاربون قياما بالواجب ، وإنما أريد جنودا يحاربون لأنهم يحبون القتال ! » وكان مثله الأعلى يوليوس قيصر ونابليون ، حتى أن معطفه الرمادى الذى كان يرتديه بوصفه قائدا أعلى « للميليشيا » كان نسخة طبق الأصل من أحد معاطف نابليون !

وقد تربى موسولينى فى أحضان الفقر ، إذ كان أبوه حدادا ، وبلغ من فقر الأسرة أنها تقدمت بطلب إعانة من الحكومة . لكن الحكومة لم تبال حتى بالرد على الطلب !.. وقد ظل موسولينى نفسه حتى سن ١٥ سنة يجهل القراءة .. لكنه فى العام التالى كان يجلس إلى جوار مزود البقر يطالع روايات فيكتور هوجو ، بينما الأبقار تمضغ طعامها من التبن !

وفى سن الثامنة عشرة اشتغل فلاحا أجيرا ، فكان ينام فى العراء ، ثم اشتغل حمالا فى محطة .. ثم صبى قصاب .. فمساعد بناء ! وقد طرد من جميع هذه المهن على التوالى ، فتصعلك فى سويسرا محترفا التسول ، وكان ينام تحت القناطر .. إلى أن قبض عليه البوليس مرة بتهمة التشرد !

ولم يكن موسولينى فى شبابه يهتم بالمال ، فحينما كان يحرر صحيفة للاشتراكيين ومنح علاوة ، رفضها !.. فى الوقت الذى كانت فيه زوجته تلح عليه فى طلب المال اللازم للمعيشة ..

وكان من عادته إذا عضه الجوع وهو مفلس أن يعزف على الكمان « السيمفونية التاسعة » لبيتهوفن ، كى يغرق فى أنغامها صراخ أمعائه !

وكان مولعا بالعمل ، فكثيرا ما واصل الليل بالنهار وهو يعمل محررا صحفيا .. حتى إذا غلبه النعاس نام فوق مائدة المكتب! .. أما طعامه فكان يكتفى منه بما يحضره له الأصدقاء وهو فى مكتبه ، حتى لا يغادره فيقطع العمل !

وقد صادف وهو غلام امرأة عجوزا تحترف السحر والتنجيم، فعلمته تفسير الأحلام ، و « فتح الكوتشينة » ! فكان يلجأ إلى استشارة طالعه قبل اقدامه على الخطوات الهامة فى حياته ، وقبل أن يبدأ زحفه المظفر على روما استشار الكوتشينة عدة مرات!

ولم يكن يرضى مطلقا ان ينام واشعة القمر فوق وجهه ، فذلك عنده نذير سوء ! وقد بلغ من تعلقه بالشباب انه لم يكن يسمح بالإشارة إلى سنه او شيبته ، او إلى انه قد صار « جدا » !

ومع إيمانه بالقدر ، فإنه كان يفتش مواسير المنزل كل ليلة خوفا من القنابل ، وكان حرسه الخاص لا يقل فى اية لحظة عن ٣٠٠ رجل !

وهو إلى هذا كان رجلا متشككا لا يأمن إنسانا ، ويحب ان يأكل بمفرده ، ومن كلماته لزوجته : « لو بعث أبى من قبره لما وثقت به ! » .

وكان يستحم كل يوم بالماء الدافىء ، لاعتقاده ان الماء البارد يتلف أعصابه . وكان إذا جلس إلى الحلاق كى يحلق له لحيته، اوصاه بأن لا يتكلم !

وكانت والدته أحب الناس إليه ، فلما ماتت اصيب بشلل وقتى ! وظل يلبس فى يده اليمنى دبلة ذهبية كانت تحلى بها اصبعها أثناء حياتها . وكانت حليتها الوحيدة ، والميراث الوحيد الذى تركته له !

وقد صرح موسولينى مرة بأنه خلال عام ١٩٣٤ بلغت مقابلاته حدا خارقا لطاقة البشر ، فقد استقبل على انفراد اشخاصا بلغ مجموعهم ٦٠ الفا (اى بمعدل اكثر من الف مقابلة فى الأسبوع ، او مائة وخمسين كل يوم !) .. كما عرض عليه سكرتيره خلال العام نحو مليونى ورقة كى يقرؤها ويوقعها او يتصرف فيها !

٤ — تشارلس ديكنز : ربيب الفقر !

منذ أكثر من مائة عام ، قرب عيد الميلاد ، ظهر فى لندن كتاب قدر له الخلود .. وكان هذا الكتاب هو اول ما طبع للروائى تشارلس ديكنز . وقد بيع منه « يوم » صدوره الف نسخة ، ثم عشرات الآلاف .. وظلت طبعاته تتوالى ، وما تزال إلى يومنا هذا ، كما انه ترجم إلى معظم لغات البشر !.. وقد بلغ من إعجاب الناس به أنهم كانوا إذا قابل احدهم الآخر فى اى مناسبة سأله فى اهتمام : « هل قرأته ؟ » فيجيبه على الفور : « بالتأكيد ، فليبارك الله ديكنز ! » .

والكتاب المشار إليه هو : « اغنية عيد الميلاد » .

وقد كتب لتشارلس ديكنز أن يكون أحب المؤلفين إلى الجمهور فى الأدب الإنجليزى ، ومع هذا فانه حين ابتدأ الكتابة

كان شديد الخوف من سخرية القراء به ، ولهذا تسلل تحت جنح الليل كى يرسل مخطوط روايته الأولى إلى الناشر ، خشية ان يكتشف الناس « جراته » ! وما كان اشد فرحه حين نشرت الرواية ، وله من العمر اثنتان وعشرون سنة ، حتى لقد بلغ من فرحته أنه راح يجوب فى تلك الليلة شوارع المدينة على غير هدى والدموع تنهمر من عينيه بلا انقطاع !

ولم يتقاض درهما واحدا على قصته الأولى التى انتشرت كل هذا الانتشار ، والتى اشترى مليونير أمريكى أخيرا مخطوطها الأصلى بثمن خيالى ! .. بل إن دخل ديكنز من قصصه الثمانية التالية ، كان بدوره لا شىء ! ولا بنس واحد ! أما الرواية التاسعة فكانت أول رواية تقاضى عنها اجرا حقيقيا ، وكان هذا الأجر عبارة عن شيك بمبلغ : جنيه واحد .. يتيم !

اما روايته الأخيرة ، التاسعة عشرة ، فدرت على دائرته ربحا بمعدل ثلاثة جنيهات لكل « كلمة » ، وهو أعلى اجر دفع لمؤلف منذ بداية العالم !

٤٠ الف جنيه .. اجرا لقصة !

وإذا كان معظم المؤلفين المشهورين ينطمس ذكرهم بعد خمس سنوات من وفاتهم ، فإن مكانة ديكنز قد ازدادت بعد موته أضعافا . وبعد ٦٣ سنة من مفارقته للدنيا دفع الناشرون لورثته اكثر من اربعين الف جنيه أجرا لقصة عن المسيح كان قد كتبها لأطفاله ولم يعبأ بنشرها ! ..

وخلال المائة سنة الأخيرة بلغ العدد الذى بيع من روايات ديكنز أرقاما خيالية ، لا تفوقها غير أرقام النسخ المبيعة من

الانجيل ، وكتب شكسبير ! .. كما مثلت بعض رواياته على الستار الفضى ، ومن قبل ذلك على المسرح ، فلقيت نجاحا عظيما . (ومن هذه الروايات التى اخرجت بالسينما : دافيد كوبرفيلد ، قصة مدينتين ، اوليفر تويست .. الخ) .

ومن العجيب ان تشارلس ديكنز لم يذهب إلى المدرسة غير مدة لا تتجاوز اربع سنوات ! ومع ذلك فقد كتب ١٧ قصة من اعظم قصص العالم ! .. وهو لم يذهب إلى المدرسة التى كانت تديرها والدته ، لأنها كانت مدرسة للبنات ، أو هكذا كانت تقول اللافتة المعلقة على باب المنزل .. فإنه لم تنتظم فى صفوف هذه المدرسة طالبة واحدة ! .. وقد ظلت ديون المدرسة تتراكم ، والدائنون يتوعدون ويهددون ، إلى ان عيل صبرهم فقبضوا على والد تشارلس وسجنوه — كما كانت العادة فى ذلك العصر — حتى يفى بدينه !

فطفولة تشارلس ديكنز كانت مليئة بالآلام والمتاعب ، وقد كان فى العاشرة من عمره حينما زج بأبيه فى السجن فلم تجد الأسرة ما يقوم بأودها .. وإذ ذاك رهن تشارلس ما كان يصلح للرهن من متاع البيت المتواضع ، ثم اضطر تحت ضغط الجوع إلى بيع عشرة من كتبه التى كان يستمتع بمطالعتها ، والتى كانت أحب رفاقه إليه . وقد قال فيما بعد ان ذلك البيع قد أدمى يومئذ فؤاده !

واخيرا ، حين عجزت الأسرة عن العيش ، توجهت والدة تشارلس مع أربعة من اطفالها إلى السجن لتعيش إلى جانب زوجها على حساب الدولة ! ووجد تشارلس يشق النفس

وظيفة فى مصنع للصق البطاقات على زجاجات الدهان الذى يستخدم لتلميع الأحذية . وقد خلد ديكنز فظائع تشغيل الصغار فى المصانع فى روايته الخالدة « أوليفر تويست » .. فقد عاشر الأطفال المشردين ونام معهم وعرف خفايا حياتهم .

زوج تعس !

وقد كتب ديكنز صفحات من أبدع ما كتب المؤلفون عن السعادة الزوجية ، مع أن زواجه كان صورة قاتمة للفشل الأليم .. فقد عاش ثلاثا وعشرين سنة مع زوجة لا يحبها ، انجبت له عشرة اطفال . ومع ذلك فإن شقاءه العائلى ظل يزداد بمرور الزمن .. وفى الوقت الذى كان فيه العالم كله يترامى تحت قدميه ، كان هو فى بيته نموذجا للتعاسة .. حتى انتهى به شقاؤه إلى محاولة التنفيس عنه ، فنشر فى مجلته الخاصة اول إعلان من نوعه انزعج له معاصروه ، ومؤداه انه قد اتفق مع زوجته على الانفصال ، والتى تبعة ذلك كله عليها !

وكان ديكنز مثالا للسخاء ، فترك فى وصيته اربعين الف جنيه لزوجة اخيه ، فكم ترى ترك لأم اطفاله ؟

سبعة جنيهات فى الأسبوع !

وكان تشارلس مزهوا بنفسه كانه « الديك الرومى » !.. بحيث كانت اهون عبارات النقد كفيلة بإثارته . وكان يرتدى الملابس الصارخة الألوان ، التى تلفت النظر !.. وحين زار امريكا سنة ١٨٤٢ اذهل الجمهور الأمريكى بستراته القرمزية الحمراء ، وبتسريحه لشعره على رءوس الأشهاد كلما بهره

الهواء !.. اما الأمريكيون فقد صدموه بترك خنازيرهم طليقة تمرح فى شوارع نيويورك !

ومع ذلك ففى زيارته الثانية لأمريكا كان صيته قد بلغ جدا جعل الجماهير تبيت فى الشوارع معرضة صدورها لخطر الإصابة بالالتهاب الرئوى كى تحجز محلات فى الصفوف المتراصة امام شباك التذاكر تبغى الحصول على تذكرة باهظة الثمن تدخل بها لسماع ديكنز يتلو بصوته الشخصى إحدى قصصه المطبوعة فى الكتب !.. وفى إحدى المرات كادت تنشب معارك دامية بين الجماهير حين نفدت التذاكر قبل ان يحصل الجميع على نصيبهم منها !

وكم تحسب كان ثمن التذكرة الواحدة التى تتيح « التفرج » على ديكنز وسماع قصصه « الناطقة » ؟

اثنا عشر شلنا ونصف شلن !



شخصيات تحتذى — تيودور — الطيب

راعى البقر الذى صار رئيسا للجمهورية

للكاتب العالمى ديل كارنيجى

رجل المتناقضات !

حدث فى يناير سنة ١٩١٩ — وكنت فى سلك الجيش — حادث لن انساه : غداة عصر ارتقت قمة المعسكر فصيلة من الجنود رفعوا بنادقهم فى الهواء ثم أطلقوا النار بالتحية العسكرية : ان روزفلت قد مات !.. « تيودور روزفلت » (١)، ابهى رؤساء الجمهورية وابهرهم شخصية ، واكثرهم وجاهة : مات وهو فى سن صغيرة نسبيا .. فلو انه ظل إلى اليوم على قيد الحياة لكان فى سن الكثيرين من ساسة أمريكا المعاصرين !

وكل شىء يتصل بتيودور روزفلت كان غريبا فى بابه : فهو مثلا كان قصير النظر جدا ، حتى انه بغير منظاره لم يكن يعرف اقرب أصدقائه على بعد عشرة اقدام : ومع هذا فقد صار خبيرا فى إصابة الهدف بالبندقية . وتمكن من صيد الأسود فى إفريقيا اثناء وثوبها عليه !

ومع أنه كان أشهر صياد للوحوش فى زمنه إلا انه لم يمارس مطلقا صيد السمك ، ولا صاد فى حياته طائرا اليفا ..!

---

(١) هو غير « فرانكلين روزفلت » رئيس الجمهورية الأسبق .



وحينما كان صبيا كان شاحبا معتل الصحة ، تعذبه أزمات تنفسية ، فهاجر إلى غرب امريكا انتجاعا للصحة .. وهناك احترف رعى البقر ، وصار ينام تحت قبة السماء ، فتحسنت صحته إلى حد انه صار يلاكم ويصارع ابطال المصارعة ! واشترك فى ارتياد مجاهل أمريكا الجنوبية ، وتسلق اعلى قمم الجبال وهى قمة « مترهورن » .. وقاد هجوما عنيفا على قمة جبل فى « كوبا » تحت وابل من نيران الأعداء الحامية !

ويروى تيودور روزفلت فى سيرته التى كتبها بقلمه أنه كان طفلا عصبيا خجولا يخشى على نفسه اية إصابة ، فعمل على ان يتصدى للأمور التى يخافها : فإذا وقع مثلا من فوق الحصان وكسرت بعض عظامه عاد إلى صهوة الجواد واستأنف رعى البقر غير مبال بالآلام !.. ذلك أن تصنع الشجاعة كان فى اعتقاده يولد الشجاعة فعلا ، بمضى الوقت .. وهكذا تدرج من الخوف من ابسط الم ، إلى عدم المبالاة بزئير الأسود وقصف المدافع !

يخطب والرصاصة فى صدره !

وفى اثناء المعركة الانتخابية سنة ١٩١٢ قام مجرم نصف معتوه باطلاق الرصاص على صدر روزفلت وهو فى طريقه إلى حفل انتخابى ليخطب فيه . فلم يدع روزفلت احدا يعلم ان الرصاصة اصابته ، وارتقى المنبر فعلا بمجرد وصوله وراح يخطب .. واستمر فى الخطابة .. حتى كاد يغشى عليه لكثرة ما نزف منه من الدماء ، وعندئذ تنبه المحيطون به فنقلوه إلى المستشفى على عجل ..

وعندما كان يقيم فى البيت الأبيض - اثناء رئاسته للجمهورية - كان يضع مسدسا محشوا بالرصاص بجانب الوسادة ، ويحمل مسدسا صغيرا كلما خرج للنزهة . واثناء رئاسته خطر له يوما ان يتلاكم مع ضابط فى الجيش صغير السن ، فأصابه الضابط بلكمة فى عينه اليسرى مزقت اوعيتها الدموية واصابت تلك العين بعاهة مستديمة ! ولم يشأ روزفلت ان يدع الضابط الشاب يعرف مدى فعلته .. فلما طلب منه هذا الضابط فى مرة اخرى ان يلاكمه ، اعتذر له ، متعللا بأنه لم يعد يصلح فى سنه هذه للملاكمة ، وبعد اعوام قليلة فقد تيودور روزفلت الأبصار بتلك العين ، بيد أنه ظل مع ذلك متمسكا بكتمان الحقيقة عن ضابط المدفعية الذى تسبب فيها !

رجل الفضيلة والاطلاع

ولم يمارس تيودور فى حياته التدخين ، ولم يكن يتفوه بألفاظ السباب ، او يقسم باسم الله ، او يتناول من الخمر إلا ملعقة من الكونياك فى كوب من اللبن قبل النوم ، بين الحين والآخر ..

اما غرامه الاكبر فكان القراءة .. فبرغم مشاغله الكثيرة اثناء الرئاسة استطاع ان يقرا وهو فى البيت الأبيض مئات ومئات من الكتب ! وحتى فى اوقات انشغال وقته كله بسلسلة من المقابلات القصيرة التى لا تتجاوز كل منها الخمس دقائق ، كان يحتفظ دائما إلى جواره بكتاب مفتوح ليستغل الثوانى المعدودة التى بين المقابلة والأخرى فى قراءة سطر او اكثر !.. بل كان من عادته حين يسافر ان يحمل معه [illegible] من [illegible] الجيب

لمؤلفات الشاعرين شكسبير و « بيرنز » . وعندما كان يحترف رعاية البقر فى « داكوتا » ، قضى ليلة بأكملها بجانب نار فى العراء ، يقرأ على ضوئها مسرحية هملت بأكملها بصوت مرتفع لأحد رعاة البقر !.. أما رحلته فى غابات البرازيل فكان يقضى لياليها فى قراءة كتاب « جيبون » عن انحلال الامبراطورية الرومانية وسقوطها .

ولم تكن هواياته تقف عند حد .. فكان شغوفا بالموسيقى ، برغم جهله عزفها كل الجهل . وكان يحب أن يغنى لنفسه فى بعض الأحيان نشيدا دينيا مشهورا فى أمريكا مطلعه « قربنى منك يا آلهى » .

نزعته الإنسانية .. وتواضعه

ومن هواياته الأخرى انه اتصل ذات يوم وهو فى البيت الأبيض بمراسل صحيفة معروفة فى واشنطن ودعاه للحضور إلى مقر الحكومة فى الحال ! فظن المراسل انه سيظفر بحديث خاص فى شأن من شئون الدولة الخطيرة ، فأبرق لصحيفته كى تكون المطابع على استعداد لاصدار « ملحق » فى اى لحظة ! وحين وصل المراسل إلى البيت الأبيض لم يفاتحه روزفلت فى اى موضوع سياسى ، بل صحبه إلى حديقة القصر ليريه شجرة منخوبة عتيقة فى داخلها عش به بومات صغيرة اكتشفه فى ذلك اليوم ، فأحب ان يشرك فى تأمله صديقه الصحفى الهمام !

وفى اثناء رحلة له فى غرب أمريكا ، كان يتحدث فى سيارته الخاصة إلى جماعة من كبار رجال الحكومة ، فشاهد فلاحا

يقف فى حقله المزروع بالقمح وقد أمسك قبعته فى يده ، تعبيرا بذلك عن احترامه لرئيس الجمهورية .. فأوقف الرئيس العربة وتقفز منها كى يلوح للفلاح بقبعته فى حرارة ، لا لغرض سياسى او مصلحة انتخابية ، وإنما لأنه كان فى اعماقه متواضعا محبا للناس ..!

وفى السنة الأخيرة من حياته أحس أن صحته تنهار ، مع أنه لم يكن قد جاوز الستين ، فلما جاء أجله مات ميتة هادئة وهو نائم — يوم ٤ يناير سنة ١٩١٩ — وكانت آخر كلماته قبل أن ينام :

— اطفئوا الأنوار ..




How to Tell Children
ABOUT SEX
By
R. MACDONALD
LADELL
(M. B., Ch. B.)
مشكلة كل أب وأم ..
كيف تصارح أولادك
وبناتك بالحقائق الجنسية
أحدث كتاب للعالم النفساني ماكدونالد لاديل

هـــــدف الكتــــاب

((أم)) و ((أب)) كلمتان تثيران فى النفس طائفـة من المشاعر الرقيقة ، وتعبران عن رابطة جميلة المعنى والدلالة .. وهل هناك امرأة — أيا كانت ضعة مكانتها الاجتماعية — لا تستمد من أمومتها نبلا وسموا ؟.. أو هناك رجل لا يحس بالزهو والفخر بمجرد علمه بأنه قد صار أبا ؟

فإذا كان الأمر كذلك ، فلماذا تتردد — أو تترددين — فى إطلاع أولادك وبناتك على معنى كون الإنسان أبا ، أو أما ؟ لماذا تخفى الحقائق بالتغطية والتهرب والأكاذيب ؟ لماذا تزعم لطفلك مثلا — إذا سألك من أين جاء — أنك قد وجـدته فى سـلة متروكة تحت شـجرة أو خميلة فى الحديقة ؟ أليس أدعى إلى غرس احترام الذات فى طفلك أن يعلم مدى صلته اللصيقة بأمه منذ بداية خلقه ؟

ولسوف يشرح لك هذا الكتاب ثلاث مشكلات رئيسية: لماذا ينفر الوالدين من مصارحة ابنائهم بالحقيقة .. ثم الضرر الذى يفضى إليه هذا النفور .. وأخيرا ، الطريقة المثلى لتعريف اطفالك بشتى الحقائق الجنسية .. وخير ما أنصح به الوالدين أن يعيدوا قراءة هذا البحث مرة كل عام أو كل ستة أشهر ، كى لا ينسوا أن يطبقوا التعليمات الواردة فيه على أولادهم فى الوقت المناسب ، مرحـلة بمرحلة .

مشكلة كل أب وأم

من المقطوع به والمفروغ منه — فى كل ما يخرج عن نطاق المسائل الجنسية — أنه من الخطأ البين ان نخدع أطفالنا أو نكذب عليهم ، وإنما ينبغى أن نشبع فضـولهم ونجيبهم على اسئلتهم الكثيرة بكل ما فى وسعنا من صـدق وصراحة ، فكلما عرف الطفل المزيد من الأشياء والمسميات بأسمائها الحقيقية ، نما عقله وشخصيته ، وشب سليم النفس من كل عقدة تنغص عيشه .. وكلنا نخبر أطفالنا بأن الدجاجة تضع البيض ، وأن البيض حين يفقس تخرج منه الـكتاكيت !.. ولكن لما كانت القطط مثـلا لا تضع بيضا ، فإننا نخفى عن الطفل ان القطط تلد قططا صغيرة ، وإنما نتركه يتصور أن هذه القطط الصغيرة تخلق هكذا ، من لا شىء ، وتأتى من مكان مجهـول !.. أما فى صدد الأطفال فأكثرنا يزعم لابنه أو بنته أنه يعثر عليهم فى سلة تحت شجرة ، أو يأتى بهم الطبيب المولد فى حقيبته !!

لماذا ينفر الآباء من المصارحة ؟

ولو سألت الأب أو الأم ، لماذا ينفران من مصارحة ابنائهما بالحقيقة ، لأجاباك بقولهما مثلا أن الصبى ما يزال صـغيرا وليس من المستحب أن يعرف هذه الأمور من الآن !.. ولو الححت فى سؤال الأب لماذا لا يستحب ذلك ، لأجابك : « انى أخجل من مصارحته ، ولا أدرى من أين أبدا ! » .. إذن فليس هناك سبب حقيقى يبرر هذه الخطة ، وإنما المسألة مسألة « شعور » لا أكثر ولا أقل ! .. لكن الأمر ليس كذلك فى الأمور

الأخرى ، التى يوجد لتصرفنا فى كل منها سبب مقبول ، فنحن نحذر الطفل من لمس السكين لئلا يجرح ، أو من الاقتراب من البحر لئلا يغرق .. ولكن ما من اب يستطيع ان يبين الضرر الذى يصيب الطفل لو عرف الحقائق الجنسية!
.. قد يقال : « ليس من الخير ان يفكر فى هذه الأمور فى سنه هذه » لكن سؤال الطفل لوالديه عن هذه الأمور يدل على انه يفكر فيها فعلا ، بل ان صمته عن الإشارة إليها قد يكون دليلا على انشغال عقله بها ، كما سيجىء البيان .

فالحقيقة إذن ان الوالدين يشفقون من مصارحة أطفالهم ، لا لأن المصارحة سوف تضر الطفل ، وإنما لأنهم هم يخجلون من الكلام فى هذه الموضوعات ، من فرط ما نشأوا يشعرون أن المسائل الجنسية ينبغى كتمانها وإخفاؤها عن النشء ! ومعنى هذا ان الرجال والنساء يخجلون فى الواقع من الأجسام التى أعطاهم إياها الخالق . يخجلون من المتعة المتبادلة التى أباحها الله لهم . يخجلون من النعمة التى حباهم بها حين أتاح لهم ان ينتجوا حياة جديدة ويخرجوا إلى العالم كائنا بشريا جديدا !

الخجل من المسائل الجنسية فكرة وثنية !

ورغم خطأ هذه التربية فإن من الصعب مقاومتها ، لأنها متغلغلة فى نفسية الأجيال المتعاقبة منذ زمن بعيد ، ويرجع منشؤها إلى العصور الوثنية ، حين كان البشر يلتمسون رضى آلهتهم الوثنية بالتنازل عن أقوى متع اجسامهم ، وهى المتعة الجنسية . ومن ذلك الوقت ارتبط الصوم عن الطعام وعن

المتعة الجنسية بالمشاعر الدينية ، فكان أسلافنا الوثنيون يصومون عن المتعتين فى بعض المواسم ، وينغمسون فيهما إلى حد التخمة والفسق فى مواسم أخرى ، باسم الدين فى الحالين!
.. وفى عصور المسيحية الأولى اخذ رجال الدين عن الوثنيين فكرة ربط الحرمان من المتع الجسدية بالدين ، فكانوا ينادون بان العزوبة والعذرة والتبتل افضل فى نظر الدين من الحياة الجنسية الطبيعية .. ومن ثم ترادفت كلمتا « الجنس » « والخطيئة » حتى يومنا هذا ، وإن اختلفت درجة فهم الناس للعفة بين عصر وعصر ...

ولا شك ان الجيل الحالى من الشباب واسلافهم المباشرين قد سلكوا فى المسائل الجنسية مسلكا أقرب إلى الصحة — الجسمية والنفسية — من آبائهم واجدادهم .. ورغم ذلك فإن الكثيرين ما يزالون يرتدون إلى أفكار النهى والردع والتحريم القديمة حين يواجهون أسئلة محرجة من اطفالهم فى هذا الشأن ، وذلك بسبب صعوبة تخلص الكبار من أثر البيئة التى نشأوا فيها والتعاليم التى انطبعت فى نفوسهم منذ الصغر .

ثلاث عقبات « عاطفية » !

والصعوبة الأولى التى ينبغى على الآباء ان يواجهوها ويتغلبوا عليها هى حيرتهم فى تسمية الأعضاء الحساسة فى جسمى الرجل والمراة تسمية سليمة يصح تلقينها للنشء بحيث تغنيهم عن الالتجاء إلى الألفاظ السوقية المبتذلة التى يتهامسون بها سرا . والصعوبة الثانية هى ان أعضاء الجسم

التى تفرز فضلات الطعام والشراب وثيقة الصلة بالوظائف الجنسية بحيث ان الفاظ « القذارة » و « النجاسة » التى تطلق على الفضلات والمفرزات تلتبس فى أذهان الصغار بالمسائل الجنسية فيألفون اعتبارها بدورها قذرة دنسة ، فى حين ينبغى ان يعلم الآباء والأبناء أن لا شىء « قذر » فى الأمور الجنسية ما دامت قواعد النظافة الصحية متبعة مرعية .. أما الصعوبة الثالثة التى يواجهها الآباء فهى الخلط بين « البراءة » و « الجهل » ، فهم يشفقون على أطفالهم من السن التى يكبرون فيها فيواجهون مسؤوليات الحياة ومشاكل الجنس ، اى انهم يعتبرون الميول الجنسية من الحقائق الكريهة الحقيرة التى ينبغى أن يحموا صغارهم منها أطول مدة ممكنة !

الجهل والأكاذيب الضارة

وهذه الفكرة خاطئة وضارة معا ، لأننا إذا لم نصارح أولادنا وبناتنا بالحقائق ، بالطريقة السليمة اللبقة التى سيأتى شرحها ، فإنهم سوف يعرفونها حتما على صورة مشوهة من همسات الآخرين المختلسة وصفحات النشرات الممنوعة وبجميع الطرق غير السليمة ! ويترتب على ذلك ازدياد انحرافهم ونظرهم إلى كل الأمور المتصلة بالجنس باعتبارها شائنة مزرية ، واضرار هذا الانحراف لا تحصى ، فهو يجعل المرء يخجل من أفكاره ومشاعره الطبيعية ، وبالتالى فإنه يصبح فى حرب مع نفسه ! والصبية الذين ينشأون هذه النشأة يشبون مرضى النفوس بالخجل الممقوت والانطواء والنفور من الاختلاط بالآخرين ، فضلا عن الأمراض العصبية و « النورستانيا »

التى تصيبهم فى طور المراهقة فتجعلهم افرادا عاجزين فى الحياة فاشلين فى المجتمع .. وحتى الذين لا تظهر عليهم هذه الأعراض يصابون بأضرار أخرى « خفية » ، أهمها حرمانهم من التوافق الجنسى بعد الزواج ، نتيجة لشعور عقلهم الباطن بأنهم يرتكبون أمرا منكرا ! ولا يخفى أنه بدون التوافق الجنسى يستحيل أن تتحقق سعادة زوجية بالمعنى الصحيح ، مهما اتفق الزوجان فى جميع النواحى الأخرى .. والواقع ان التربية الخاطئة والمعلومات الجنسية الناقصة مسؤولة عن اكثر مآسى الزيجات التعسة وحالات الطلاق او الانفصال .

فضول الأطفال

وقد يستغرب البعض ان تشغل هذه الأمور ذهن الأطفال او الصبية ، لكن الواقع ان الطفل يفكر اول ما يفكر فى اللغز المحيط بكيفية مجيئه إلى هذا العالم ، ومجىء أخوته الأصغر منه ، وذلك بدافع حاجته النفسية إلى الشعور بالأمن او الطمأنينة ، وهو شعور يقوى أو يضعف وفقا لمدى فهم الطفل للعالم الذى يجد نفسه فيه .. فإذا هو استيقظ مثلا ذات يوم فوجد طفلا جديدا قد ولد فى البيت فاستأثر بعناية والديه ، دون أن يكون الوالدان قد نبهاه تدريجيا إلى قرب وقوع هذا الحادث او أوضحا له الأمر بالطريقة اللبقة التى سيجىء بيانها ، فإن شعور الطفل بالأمان يتزعزع ويصاب بهزة عنيفة .. يقول له عقله الساذج انه ما دام هذا المنافس قد هبط فجاة من حيث لا يعلم ، دون انذار او مقدمات ، فإن اية كارثة اخرى يمكن أن تحدث : قد تنطبق السماء على

الأرض ، ويسقط السقف على من تحته .. وقد ، وقد .. الخ .. وهنا يحس الطفل او الصبى ان من الخير له ان يظل طفلا من ان يكبر ليواجه هذا الكون المختل المضطرب المليء بالمفاجآت ! ومن هنا ينبع تمسك بعض الصبية بمسلك وافعال الأطفال إلى سن متأخرة ، بل وارتدادهم أحيانا إلى التصرفات الصبيانية بعد أن يصبحوا شبانا بل رجالا ..

إذن فما هى الطريقة السليمة لافهام الطفل كل ما ينبغى ان يفهمه بشأن كيفية مجىء اخوته إلى هذا العالم — او مجيئه هو ، إذا لم يكن هناك مولود جديد يتخذ فرصة مناسبة لمصارحته بالحقائق ؟ لهذه المصارحة عدة مراحل ومناسبات ، اوضحها فيما يلى :

المصارحة المبكرة : قد يقال : وما ضرورة العجلة فى هذه الأمور ؟ ولم لا ننتظر حتى يتعلم الصبى او الصبية هذه الحقائق فى المدارس ؟ والجواب انه بفرض إدخال هذا البرنامج فى جميع المدارس دون استثناء ، فإن العلم به فى هذه الحالة يجىء متأخرا ، بعد أن تكون بذور الاضطرابات العصبية والنفسية قد تأصلت فى النشء فعلا ! .. ذلك ان الخمس سنوات الأولى هى الحاسمة فى تكوين نفسية الطفل وتحديد نظرته إلى العالم الذى يعيش فيه ! .. ثم ان تأخير مصارحته بما يستطيع ان يهضمه إلى ما بعد سن الثالثة او الرابعة قد يعوق النمو الطبيعى لعقله ، إذ يضع حائلا بينه وبين إشباع فضوله إلى معرفة كل ما يحيره من غوامض .

تهيئة الجو للمصارحة : ان ما تقوله للطفل لا يقاس فى الأهمية إلى جانب الطريقة التى تقوله بها ، فالأطفال شديدو

الحساسية فى التأثر بلهجة من يخاطبهم ، لذلك ينبغى قبل ان تكلم الطفل فى أمر محرج كالمسائل الجنسية ، أن تتخذ مظهر المتحدث فى امر عادى واقعى لا حرج فيه .. اما إذا تلعثمت او احمر وجهك فسوف يفهم الطفل فورا ان فضوله غير مستحب فينطبع فى ذهنه ان الكلام فى هذا الموضوع امر منكر لا يليق فى حين ان هدف التربية السليمة ان تجعله ينظر إلى مسائل الجنس باعتبارها وظيفة عادية من وظائف طبيعته البشرية وحياته ، وبغير هذه النظرة لا تكون للطفل فى المستقبل حياة عاطفية وجنسية سليمة من كل انحراف !

المصارحة السلبية : ينبغى ان يكون مسلكك امام طفلك طبيعيا لا تكلف فيه فى كل ما يتعلق بالعرى وكشف اجزاء الجسم الحساسة فى المناسبات العادية ، اثناء تغيير الثياب او العلاج الطبى او قضاء الحاجة او الاستحمام .. الخ . اما إذا خجلت — سواء كنت ابا او اما ، وايا كانت سنك — من ان يراك طفلك عاريا فى الحمام مثلا او حجرة النوم ، فانك بذلك تلقى فى روعه شعورا ضارا خاطئا .. والأمر نفسه ينطبق فيما يتعلق بالصلة بين الإخوة والأخوات .. فالعرى يجب ان يتقبل فى الأوقات المناسبة باعتباره امرا عاديا لا يصدم الشعور بالمرة .. وإلا اصيب الطفل حين يكبر « بمرض » الحملقة واختلاس النظر إلى سيقان النساء ، او تسليط المنظار المكبر على مخادع الجيران من وراء النوافذ ! .. الخ . وكذلك الفتاة، إذا قمعت فضولها « الجنسى » فى طفولتها ، نشأت تخجل من الظهور عارية امام بنات جنسها حتى لو كن من سنها ! .. والفتاة التى تشب وليست لديها فكرة عن جسم ابيها الرجل

او اخيها ، يتعذر عليها فيما بعد أن تؤدى دورها فى الحياة الزوجية كما ينبغى .

الألفاظ اللائقة للمصارحة : وهنا نلاحظ ان الطفل يعلم منذ حداثته اسماء اكثر اجزاء الجسم ، كاليد والساق والأصابع وغيرها .. فيما عدا أعضاء التناسل ، التى تحاط بسياج حديدى من السرية الكاملة ، ويخاطب الطفل فى صددها بعبارات التحذير والتنفير المألوفة : « لا تلمس هذا .. كفى شقاوة .. يا قذر .. الخ » لكن هذا كله خطا فادح يجب تلافيه فورا .

نعم ، يجب أن يلقن الطفل من البداية — ذكرا كان او انثى — الاسم اللغوى السليم لعضوه التناسلى ، كما يلقن اسماء سائر اجزاء جسمه سواء بسواء .. وبغير ذلك لن ينشأ جيل سليم العقل والبدن !

أسئلة الأطفال الشائعة .. واجوبتها

يبدأ الطفل عادة فى السؤال عن كيفية مجيئه إلى الدنيا فيما بين سن الثالثة والرابعة .. فإذا انقضت هذه الفترة دون ان يوجه الطفل إلى والديه سؤالا صريحا فى هذا المعنى ، فلا بد ان يكون قد شعر من تصرفاتهما انهما يفضلان ان لا يسأل ! وفى هذا الحالة يجب عليهما خلق المناسبات التى تشجعه على أن يسأل ويجاب ، فيرضى فضوله إلى معرفة اللغز المستعصى عليه . ومتى تم له ذلك كف فورا من تلقاء نفسه عن الاهتمام بالموضوع .. حتى يواجهه لغز آخر فيستفسر عنه ، وهكذا . وفيما يلى نماذج من الأسئلة التى

يوجهها الطفل عادة بين سن الثالثة وسن الثانية عشرة ، مصحوبة بالإجابات التى ينبغى أن يجيبه والداه بها :

س : « من أين » جئت انا (أو جاء اخى او أختى الصغرى)؟

ج : الأطفال ينمون ويكبرون داخل اجسام امهاتهم .

وقد يكتفى الطفل مؤقتا بهذا الجواب ، لكنه لن يلبث ان يوجه — بعد اشهر او اعوام — سؤالا آخر قد يكون :

س : « كيف » ولدت انا (او ولد اخى ..) ؟

ج : انك كنت فى البداية شيئا صغيرا للغاية ، ثم بقيت داخل جسم امك تسعة اشهر ، فى مكان دافىء يقال له الرحم ، حتى كبرت إلى الدرجة الكافية لأن تتحمل البرد فى الخارج فخرجت من جسمها .

أما السؤال عن دور الأب فى تكوين الجنين فقد لا يجول بذهن الصبى او الصبية قبل مرور اعوام اخرى ، لكنهما متى وجهاه فينبغى ان يجابا عليه بنفس الصراحة :

س : كيف « تكونت » انا فى البداية ؟

ج : كل شىء حى لا بد ان يكون له ابوان : احدهما نسميه الذكر اى الأب ، والآخر نسميه الأنثى اى الأم ، ولكى يتكون اى صغير ، طفلا كان او قطا او فأرا ، لا بد اولا من أن يزرع الأب بذرته فى الأم ، فتندمج فى البذرة التى تكون بداخلها .. وتتكون من البذرتين بذرة واحدة تكبر حتى تصير مولودا !

لكن هذا الجواب لن يرضى فضول الصبى او الصبية إلا لفترة معينة ، يلح بعدها فى الاستفسار عن « التفصيلات » .. وهنا ينبغى أن يجاب على استفساراته بالجواب التالى ، دون خجل او ابتسام ، وفى لهجة الجد التام :

« عندما يحب الإنسان شخصا ، يميل إلى ان يبقى قريبا منه بقدر الإمكان ، ثم يتوق إلى ان يقبله .. والولـد حين يكبر ويحب فتاة كبيرة مثله يتزوجها ، وهذا يعنى انهما يعيشان بعد ذلك فى بيت واحد وينامان معا فى فراش واحد .. وعندئذ يحدث من وقت لآخر انهما ، بدافع حبهما القوى المتبادل ، يلتصـقان احدهما بالآخر ، فتنتقل بذرة الشاب إلى الفتاة من الطـريق المعد لذلك . والتصاق الزوجين على هذه الصورة لا يضر او يؤلم بل يحس الاثنان منه بشعور لذيذ يدفعهما إلى ان يكررا الأمر كثيرا لأن ذلك لا يقتضى ان يتكون لهما فى كل مرة طفـل جديد » .

وينبغى ان يقال هذا الكلام للطفل دون اى انفعال او ارتباك لأنه لا يبحث إلا عن الحقائق فيجب أن تعطى الحقائق له دون اى تعليق .. وهناك سببان يوجبان على الآباء أن يصـارحا اطفالهما « باللذة » التى تنجم عن الاتصال الجنسى : أولهمـا ان ذلك يعطى الطفل هدفا يتطلع إليه — وسنوضح اهميـة ذلك عند الكلام عن العادة السرية — والسبب الثانى أن الطفل القوى الملاحظة قد يكون فكرة عكسـية خاطئـة عن « آلام » الاتصـال الجنسى ، من ملاحظـة الديكة والدجـاج والقطط والكلاب ، التى تبدى اناثها من المقاومة للذكر ما قد يوحى بأنه يغتصبها عنفا وعدوانا ، الأمر الذى يغرس فى عقل الطفـل الباطنى فكرة خاطئة عن الزواج تسـبب له حين يجىء أوانه اضطرابات جنسية كثيرة . وهنا تجدر الإشارة إلى خطأ النظرية القائلة بإفهام الطفل حقائق الجنس عن طريق والمدربة والتلميح إلى عملية تلقيح النبات والأزهار بواسطة الهوام والحشرات ، او عملية تناسل الديدان والحيوانات الصغرى المختلفة كالأرانب والضفادع الخ ..

اى الوالدين يصارح ؟

وقد يسأل سائل : على من من الوالدين ، الأب أم الأم ، يقع عبء المصارحة ؟.. والجواب أنه يقع على الاثنين ، اى على اى طرف منهما يتوجه إليه الطفل بالسؤال : ويجب ان يكون الجواب فورا ما امكن ، ودون إظهار اية دهشة او مـزاح ، وإذا وجه الطفل سؤاله المحرج على مسمع من بعض الزوار مثلا يستطيع الوالد الذى سئل ان يجيبه بمثل هـذه العبارة : « انت على حق فى سؤالك ، وسأجيبك عليه فى فرصة اخرى لا اكون فيها مشغولا كما أنا الآن » . ثم ينتهز الوالد اول فرصة كى يذكر الطفل بسؤاله ويجيبه عليه .

العبث الجنسى والعـادة السرية !!

ينزعج الآباء عادة حين يكتشفون ممارسـة أولادهـم او بناتهـم لبعض الوان العبث الجنسى ومنها ما يسمى بالعـادة السرية . والأمر يختلف هنا باختـلاف سن الصبى الـذى يمارسها : فأما قبل سن النضوج ، وخاصة بين الخامسة والسابعة ، فليطمئن الآباء بالا فإن شيوع هذه العـادة أمـر مألوف يتعذر منعه ، وهو مناف لآداب السلوك لا للأخـلاق .. وليعلم الآباء ان الطفل الذى صورح من حداثته بكل ما استفسر عنه من الحقائق الجنسية هو الذى يتخلص من هـذه العادة فى سن مبكرة ، اما الذى قمع والداه فضوله فى حينـه فقـد

تلازمه العادة السيئة إلى سن المراهقة وربما بعدها .
والعادة السرية قد تظهر عند الطفل فى اى سن ابتداء من شهره الثالث ! فهو حتى فى هذه السن الباكرة يجد لذة فى لمس عضوه التناسلى . ومن الخطأ محاربة هذه العادة بربط يدى الطفل مثلا ، لأن ذلك يزيده تعلقا بها .. وإنما العلاج السليم هو إيجاد لعبة أو شىء آخر يشغل به الطفل يديه وتفكيره ، لأن هذه العادات تنتج فى بدايتها عن المضايقة والوحدة .

والطفل السليم النفس والجسم يقلع عن هذه العادات عند بلوغه سن السابعة ، حين يتحول اهتمامه من نفسه إلى الأمور الخارجية ، ويظل كذلك حتى سن المراهقة حين يعود اهتمامه إلى ذاته مرة اخرى ... فإذا ظهرت عنده هذه العادة مرة اخرى بعد المراهقة فعلى والديه — إذا لم يتجاهلاها تماما — الا يقمعاها بالعنف والشدة او التوبيخ والتحذير وإنما يتبعا فى شأنها علاجا وسطا : هو افهام ممارسها بأنها « عبث أطفال » لا يليق بمن فى سنه ، فهذه النغمة تصادف ارتياحا وقبولا من الغلام الطبيعى الذى يتوق إلى ان يكبر ويصير رجلا ، وهى تغذى فيه احترامه لنفسه ... فإذا لم تقنعه هذه الحجة ففى وسع الأب ان يخاطبه بلهجة اخرى فيقول له مثلا : « إن اللذة التى تحصل عليها الآن لا تعتبر شيئا يذكر بالقياس إلى المباهج التى سوف تستمتع بها عندما تتزوج .. وحرام ان تفسد ذوقك بالاعتياد على هذه المتعة البديلة الممسوخة !! » .

أما التخويف بأن العادة تؤدى إلى العجز الجنسى فهى اكذوبة ضارة تسبب أوخم العواقب ، فقد ينتج عنها عجز فعلى « نفسانى » ظهرت اعراضه فى مخادع الأزواج فى مئات

من الحالات ! .. كما ينبغى ان يحذر الآباء من ان يغرسوا فى نفسية أولادهم فكرة ان هذه العادة تضعف صحتهم أو عقلهم او انها مجلبة للعار ، فإن هذه الأفكار فى ذاتها تسبب لهم من الخوف والقلق والانقباض والشعور بالاثم ما يضر صحتهم ونفسيتهم أضعاف ضرر العادة ذاتها ، فضلا عن انها لن تجعلهم يقلعون عنها ، وإنما تشعرهم بمنتهى التعاسة لأنهم باتوا اسرى لها لا امل فى نجاتهم من سلطانها !

الشذوذ الجنسى !!

والشذوذ الجنسى ، مثل العادة السرية ، طور يكاد يكون طبيعيا يمر به كثيرون فى فترة باكرة من صباهم ثم يطلقونه ويتركونه خلف ظهورهم بعد ان يجتازوا سنا معينة . لكنه قد يلازم بعض الأشخاص بعد تلك السن نتيجة لمبالغة الوالدين فى الاهتمام بأمره وطريقتهم العاطفية الخاطئة فى معالجته بالشدة والقمع ... فى حين انهم لو عالجوه بالمنطق والاقناع لأقلع عنه ممارسوه وانتقلوا إلى طورهم الطبيعى التالى له . ولا شك ان من أسباب إطالة طور الشذوذ الجنسى عند البعض عزل البنين عن البنات فى المدارس الداخلية ، بحجة تجنب خطر العلاقات التى قد تنشأ بين الجنسين فى حالة الجمع بينهما ، وهو خطر مبالغ فيه ويمكن اسقاطه من الحساب إذا استخدمت فى مقاومته أسلحة المصارحة والثقة المتبادلة والإيحاء باحترام الذات .

بماذا تصارح الفتيات ؟

والفتيات ، كالشبان ، فى حاجة إلى مصارحتهن بالحقائق المجردة ، ويجب ان يحرص الوالدان على تبصيرهما بأمور

الجنس قبل ان يدركها الحيض لأول مرة فى سن المراهقة ، وإلا اتلف الخجل والوجل اعصابها .. والواقع ان صحة المرأة وسعادتها فى مستقبلها يتوقفان إلى حد كبير على النظرة التى عودها أهلها على ان تنظرها إلى فترة الحيض الشهرية ، لا باعتبارها « لعنة » كريهة أو مرضا بغيضا ، بل ظاهرة طبيعية تعتز بها انوثتها .. بل ان النفور العقلى والنفسانى من هذه الظاهرة يجعل انتظامها يضطرب ويختل ، إذ يجعل الجسم فى صراع دائم بين محاولة الاعضاء الداخلية القيام بوظيفتها الطبيعية ، وبين مقاومة العقل الباطن لذلك !.. ومن ثم ينبغى على الوالدين مصارحة ابنتهما بالحقائق المتصلة بفترة الحيض قبل ان تدركها لأول مرة — اى فى سن الحادية عشرة على الأكثر — على الوجه الآتى : « تعلمين طبعا أن اجسام البنات تختلف عن اجسام البنين ، للأسباب التى شرحناها لك من قبل . وسوف يحل يوم قريب تصبحين فيه امرأة ، وهذا شىء رائع مستحب لأنه يمكنك من إنجاب الأطفال ... ودور الرجل فى هذا الانجاب ، رغم ضرورته الحتمية ، ضئيل صغير .. اما الدور الرئيسى فهو الذى تضطلع به الأم ، التى تبنى الجنين داخل جسمها وقد يظهر عليك فى خلال شهور قليلة ، الدليل على ان جسمك قد أعد عدته لانجاب الأطفال حين تبلغين السن المناسبة لذلك — فإن جسمك من الداخل لا يعرف أنك ما تزالين صبية تذهبين إلى المدرسة ، وإنما هو متعجل يبغى ممارسة وظيفته الطبيعية — وهنا ينبغى أن تعلمى ان جسمك تتكون فيه مئات من البويضات الدقيقة ، وبعد قليل سوف تخرج بويضة واحدة منها كل شهر ، من مصنع البويضات

او « المبيض » ، وتأخذ طريقها إلى الرحم ، وعندئذ يشرع الرحم فى اتخاذ عدته لاحتمال اندماج تلك البويضة فى بذرة الرجل تمهيدا لتكوين جنين .. والرحم يتأهب لذلك بإفراز وسادة ظريفة ناعمة كى يستريح عليها الجنين . فإذا جاءت البويضة « منفردة » لفظها الرحم مع الوسادة عن طريق قناة الدم ، فخرجت من جسمك مع الدم .. وكل فتاة حين تكبر تفرز هذا الحيض الشهرى ، وأنا انبهك إليه من الآن كى لا تفزعى ، فهو لن يؤلمك ، وحين يأتى الأوان سنخبرك بما تفعلين كى تنعمى خلاله بالراحة التامة » .

وليس ما يمنع من أن تعرف الصبية هذه المعلومات فى اية سن مبكرة إذا اظهرت فضولا واهتماما بذلك . كما ينبغى ان لا تقصر هذه المعلومات على الفتيات ، بل تقال للصبيان ايضا ، كى يجنبوا زميلاتهم الألعاب العنيفة اثناء الحيض ولا يحاسبوهن على سرعة انفعالهن .

أما بصدد الزواج فينبغى أن يعد الوالدان ذهن بنتهما بحيث تتطلع بآمالها إلى الزواج « المبكر » ، وإلى انجاب طفلها الأول قبل سن الخامسة والعشرين ، وذلك لأسباب جسمية ونفسية واجتماعية لا محل لتفصيلها هنا .

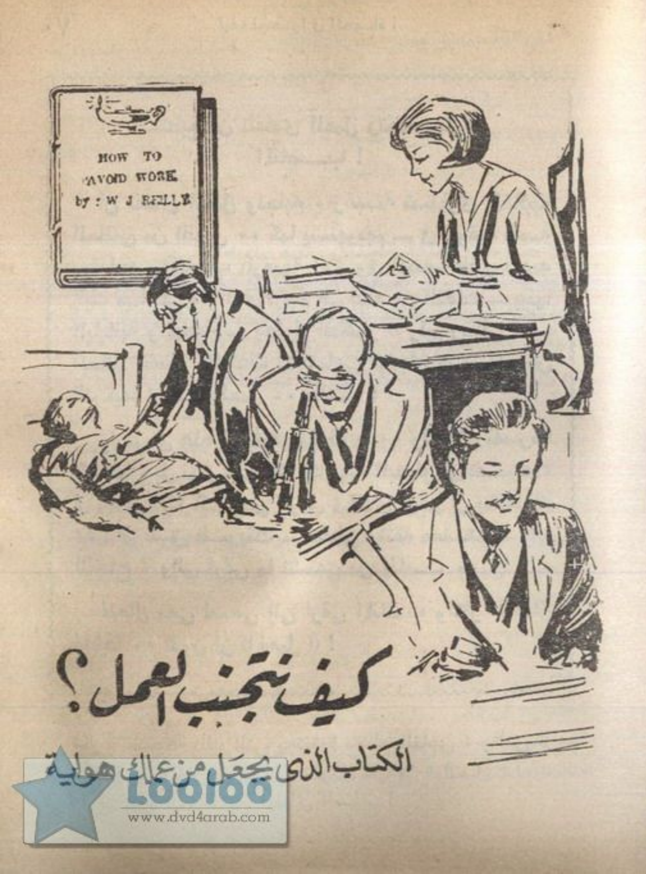
مزيد من الحقائق الجنسية للمراهقين

والخلاصة انه لا ينبغى ان يقلق احد على مستقبل الشاب أو الفتاة اللذين يخرجان إلى الحياة مسلحين بمعرفة الحقائق الجنسية . وفى الوقت نفسه يجب ان لا ننسى ان نظامنا الاجتماعى ، بوضعه العقبات فى طريق الزواج المبكر ، يلقى

على كاهل الشبان والفتيات عبئا ثقيلا إذ يتطلب منهم العفة الجنسية الكاملة سنوات طويلة تكون غريزتهم الجنسية خلالها فى عنفوان ضراوتها . ورغم ان العفة قبل الزواج مثل اعلى مستحب فى ذاته إلا انه يجب ان لا يغيب عن البال احتمال فشل الشباب فى التزامه . ومن هنا كانت كل تربية جنسية لا ترشد إلى اخطار الإصابة بعدوى الأمراض التناسلية ، تربية ناقصة .. على أن لا يكون هذا الارشاد بلهجة التخويف العاطفية ، بل بلهجة لفت النظر إلى الأمر الواقع . فإن التخويف فى هذا المجال اضعف بكثير من مبادىء الأخلاق والمثل العليا ، التى هى خير حارس للعفة فى الواقع .

ولنفس السبب ارى صواب أن تتضمن تربية المراهقين بعض المعلومات عن طرق منع النسل ، مع مناشدة كبريائهم الذاتى ان لا يضعوا هذه المعلومات موضع التجربة إلا حين يفسح الزواج السبيل ..

واخيرا فإن التربية الجنسية لا تنتهى فى سن المراهقة ، وإنما يجب ان تعد فصول دراسية خاصة تزود كل من يفكر فى الزواج — من الجنسين — بالنصائح النفسية والجسمية التى تلزمه . بل الواقع ان التربية الجنسية على حقيقتها لا تبدأ إلا بعد الزواج . ولهذا الموضوع بحث آخر ليس هذا مجاله ...



تستطيع أن تتفادى العمل وتحظى بأرقى المناصـــب !

أن تفادى العمل وتجنبه ، رغبـــة تستهوى الغالبية العظمى من الناس .. كما يستهويهم — فى الوقت نفسه — المجد والمناصب الرفيعة !.. وفى الكتاب الذى نقدمه إليك فيما يلى ، والذى ترجم إلى عدد من اللغات — بينها اليابانية والهندية — يحاول الدكتور « وليم ريبللى » — العالم النفسى والباحث الاجتماعى الإنجليزى — أن يبين لك كيف تتفادى العمل .. بالعمل !

وليس فى هذه العبارة مغالطة ما .. ولكنا لن نفسرها لك هنا ، بل نؤثر أن نترك لك مهمة البحث عن تفسيرها، فى سياق هذا التلخيص الوافى ، الذى نرجو أن يساعدك على أن تشق طـــريقك — بخطى واثقة معتـــدة — إلى النجاح ، وإلى أرقى ما تشتهى من مناصب ..

فتعال معى نسعى إلى أرقى المناصب وأكثر الأعمال نجاحا .. بدون أن « نعمل » !

فكرة مضحكة تلك التى يعتنقها معظم الناس ، والتى تزعم أن كل ما يدر دخلا هو عمل .. وكل ما عدا « العمل » لهو .. فما أبعد هذه الفكرة عن المنطق السليم !

كان لى صديق يعمل مهندسا لقاطـــرات الســـكة الحديدية ودائما ما كان يجد لذة كبيرة فى ركوب القاطرة وممارسة عمله فيها .. فإذا ما عاد إلى بيته ودعته زوجته إلى زيارة بعض الأصدقاء ولعب الورق معهم ، شاع فى نفسه السأم ، وحاول التهرب من الزيارات واللعب ، إذ كانت — بالنسبة إليه — عملا أكثر ارهاقا ومضايقة من وقوفه فى القاطرات !

ولعل فكرة ارتباط العمـــل بالدخـــل ، هى الســـبب فى كل ما يلاقيه الناس فى أعمالهم من ملل وكراهيـــة . وقـــد دلت دراساتنا على أن معظم النـــاس لا يشـــعرون بمتعة فى أداء أعمالهم ، بل انهم يتمنون أن يتخلصوا منها ليمارسوا سواها ! .. فما رايك انت فيما تمارس من مهنة أو حرفة : اتراها عملا فرض عليك اداؤه ، ام هى هـــواية ممتعة لك ؟.. إذا كانت عمـــلا ، فمن الحكمة ان تتخذ خطوة إيجابية نحو هجرها ، فإن حياتك اقصر واثمن من أن تبددها فى العمل . ولا تجعـــل من نفسك سمكة موضوعة فى قدر فوق النار ، ترتفع بها الحرارة تدريجا وهى لا تجد من نفسها الإرادة الكافية لتقفز من القدر، فلا يلبث ان يأتى عليها وقت تعجز فيه — مرغمة — عن القفز ، فتموت !

ومن الخطأ ما يعتقده الكثيرون من أن الإنسان إذا ما بدأ فى نوع معين من العمل فإنه لا يستطيع أن يغيره . فالواقع انك تستطيع أن تغير عملك بعمل آخر يتلاءم مع طبيعتك ، مهمـــا تكن ظروفك .. ومهما يبلغ بك العمر ، فسوف تجد الفرص سانحة — على الدوام — للاندماج فى المحيط العملى الذى يروق

لك . ولن تشعر بأن حياتك قد بدأت فعلا ، إلا عندما تمارس العمل الذى تشعر برغبة حقة فى أدائه . فالطبيب الذى لمس نبض الحيـاة ، وشهد سكون الموت ، لا يشعر بأنه مقبل على عمل ، عندما يحرم نفسه من حفـلة ليتولى عمليـة ولادة . والنجار لا يشعر بأنه يعمل ، عندما يعكف على صنع قطع من أثاث يعجب بها . والأم لا تشعر بأنها تؤدى عملا ، حين تعنى ببيتها وأولادها ، بل أنها تقول : « أن ما نؤديه لأولئك الذين نحبهم ، لا يعتبر « عملا » ، مهما يكن شأنه !.. وأنى لأعتز بأسرتى الصغيرة ، وما أتعبتنى رعاية أفرادها يوما ، فكل ما أبذله لهم متعة ولهو لى ! » .

والواقع أن المرء إذا ما وجد نفسه فى عمل يكرهـه ، فإنه لا يلبث أن يبدى نفوره منه ، بأن يصدر فى تصرفاته عن ضيق واكتئاب .. وبأن يشعر بالتعب يدب إليه سريعا ، ويصـبح فريسة لسوء الهضم ولاضطراب النوم . فإذا استمر فى كتمان ضيقه ، انقلب إلى متمرد ، متذمر ، يضيق بالناس ، ويكـره الدنيا .

فما أبعد الفارق بين ابتهاج المرء إذ يمارس عملا يحبه ، وبين تجهمه إذ يمارس عملا يشعر بأنه مكره على أدائه !

كيف تتفادى العمل ؟!

والواقع أن الدنيا لا تلبث أن تصـبح أكثر بهجة وإشراقا ، لو أن كل امرىء عمل فى الجو الذى يسـتهويه ، وفى المحيط الذى يحلو له . ذلك لأن الناس يغدون ــ بهذا الوضع ــ أكثر إنتاجا ، وأعظم مقدرة على التجديد والابتكار .

وفى وسعك أن تتجنب « العمل » ، إذا أنت مارست ما تحب لأن العمل ــ فى هذه الحال ــ يصبح « هـوايـة » ممتعة .. لذلك كان حتما على المرء أن يتبين ــ أولا ــ نوع العمل الذى يهواه ويحب أن يؤديه !

ولست أقصد ــ بهذا الحديث ــ الرجال وحدهم ، وإنما أقصد النساء كذلك ، فالمرأة فى حاجة إلى العمل هى الأخرى ، لتكسب شخصيتها قوة تنبو بها عن الركود الذى تركن إليـه النساء إذا لم يؤدين أية أعمال . وحسب المرأة أن تنخرط فى سلك عمل بسيط تؤديه خارج البيت ــ ولو لم تكن بها حاجة مادية إليه ــ فإن ذلك يكسب شخصيتها توازنا قد تفتقده فى حياة الخمول .

فماذا تريد أن تعمل ؟.. ما الذى تحب أن تعمله ؟

إن الإجابة عن مثل هذا السؤال ، تتوقف ــ إلى حد كبير ــ على سنك وتجاربك . فإذا كنت لا تزال فى مرحلة الدراسة ، ولم تتكون عندك بعد رغبة مسيطرة فى عمل معين بالذات ، فخليق بك أن تتريث قبل أن تبت فى الأمر . وافتـح عقلك ، وتحدث إلى من يكبرونك سنا ، ممن أوتوا الخبرة والتجربة . ومن كل هذا تستطيع أن تخرج بفكرة عـامة تسـاعدك على أن تختار نوع الكلية التى يحسن بك أن تلتحق بها . أمـا إذا شئت أن تبحث عن مورد للرزق ، فستجد أن هـذه الفكـرة العامة تساعدك على اختيار نوع العمل الذى تمارسه .

أما إذا كنت رجلا ، ذا مسئوليات عائلية ــ أو كنت امرأة ممن هبطن إلى ميدان العمل ــ فعليك بإعادة تخطيط حياتك

العملية ، بحيث تغدو ابهج مما هى ، واكثر تمكينا لك من ان تستغل مواهبك وإمكانياتك !

وإذا كنت اما لأطفال صغار ، فغالبا ما ستكونين مثقلة بالأعمال .. ولكن هذا لا يمنع من أن تفكرى الآن فى اية هواية تستطيعين أن تشرعى فى ممارستها ، وأن تفيدى منها كمصدر للكسب ، إذا كانت اسرتك فى حاجة إلى معونتك .

وبوجه عام ، فمن الأفضل ان تبادر — مهما تكن سنك او ظروفك او تجاربك — إلى البحث عن العمل الذى تحب ان تمارسه حقا ، وان تشرع فى ادائه . فهذه هى الطريقة الوحيدة لأى امرىء كى يتجنب العمل !

هب انك كنت فى بحبوحة — من الناحية المالية — وكنت حرا تماما فى ان تفعل ما تشاء ، فما الذى تفعله ؟.. وما العمل الذى تمارسه ؟.. انك لا تملك ان تقول : « لا احب ان أؤدى عملا ! » ، إذ ان الفراغ — فى الواقع — اشد أرهاقا من العمل ! ولقد يخطر ببالك انك لم تؤت اية فكرة عما ينبغى عمله ، ولكن ثمة فكرة لدى كل امرىء منا ، تظل دفينة متوارية ، ثم تطفو على السطح عندما يستعرض المرء تجاربه وذكرياته ، ويتعرف ما كان يحب وما كان يكره من تلك التجارب والذكريات . فمن المحتمل انك انشأت أو ابتكرت أو كتبت — فى يوم من الأيام — شيئا كان فذا ، بعث السرور إلى نفسك ، وبث فيها الثقة والاعتداد . وعلى ضوء هذا الشىء تستطيع ان ترى طريقك .

ومن ثم نرى انه من المفيد أن تلقى نظرة على ما مارست — فى الماضى — من أعمال ، وما كانت تتطلبه هذه الأعمال من

واجبات ، ومدى ما كنت تستشعره نحوها .. ان ساعة واحدة تخلوها إلى نفسك يوميا — لعشرة ايام — فتستعرض خلالها هواياتك واعمالك وميولك المهنية السابقة ، خليقة بأن تكون عظيمة النفع لك ، فى اختيار العمل الذى يناسبك .

الفرص لا تضيع أبدا !

وما إن تهتدى إلى النواحى العامة التى تلذ لك ، حتى تصبح مهيئا لأن تستعرض الجهود التى تستطيع ان تبذلها فى هذه النواحى .. فإذا انتهيت من كل هذا إلى عمل معين — وليكن منصبا محددا تشعر بميل من نفسك إليه — فلا تتخاذل ، ولا تقل : « آه ، لقد فاتت الفرصة ! » .. او « لقد كبرت الآن واصبحت ابا لأولاد ، فليس من الحكمة ان ابدل العمل الذى ظللت امارسه طويلا ! » . لا ، ان مثل هذا التفكير يثير الصعاب أمام اعيننا ، ويثقل إرادتنا ، وقد يدفعنا إلى العدول عن المحاولة . ولكن الأجدر بك — إذا ما كونت فكرة محددة عن العمل او المنصب الذى تشتهيه — ان تتصل بالمسئولين لتعرف المؤهلات التى يتطلبها ، والمرتب ، وغير ذلك . ثم ناقش — على ضوء هذه البيانات — مدى الفائدة التى تستطيع ان تجنيها من هذا العمل الجديد .

على أن خير نصيحة يحسن بك أن تذكرها — فى هذا الصدد — هى أن تعمل على انتقاء الأعمال التى ينتظر لها رواجا — او المناصب التى يرتجى ان تزداد اهميتها — فى الأعوام القلائل المقبلة ، لأن فرص التفوق فيها اكثر مما فى الأعمال المالوفة ، المزدحمة ، التى استنفدت خيراتها جحافل العاملين فيها !

وهناك آلاف من ميادين العمل التى لم تمس بعد ، وإنما هى فى انتظار من يكشفها .. فى انتظار العقل المتطلع ، كى يرتادها . ولكنا لا نفطن إلى وجودها ، لأن معظمنا يسير حيث سار من سبقوه ، وحيث يسير الآخرون ، فى الطرق المألوفة .. فالواحد منا يقول : « اظننى سأعمل بالتجارة » .. « ارى اننى سأشتغل بالمحاماة » .. « أحسبنى سأدرس الهندسة » ! ذلك لاننا لا ندرك ان لكل نوع من المهن والحرف الكبرى ، فروعا عديدة .. وأن ثمة فروعا أخرى — فوق ذلك — تتطلب الوانا متباينة من الكفاءات ، وتؤدى إلى آفاق واسعة فى المستقبل . ونحن نسير كالعمى فى المسالك المطروقة ، بدلا من أن نبحث عن ميدان جديد يلائمنا .

إن معظمنا يتصرفون — حين يختارون وظائفهم واعمالهم — وكأنهم لم يؤتوا شيئا من الذكاء أو سعة الفكر . ان كل قادر على القراءة يستطيع ان ينقب فى الكتب عن مادة ترشده إلى ما يحتاج إليه ليشق طريقه إلى حقل جديد . وأولئك القادرون على الكتابة ، يستطيعون ان يتصلوا بالقادة — فى الميدان الذى يروقهم العمل فيه — ليتعرفوا على المسائل التى يستطيعون ان يتفرغوا لحلها ودراستها . فإذا وفقت إلى ناحية جديدة ، لم يطرقها احد من قبلك ، فإن كل ما تعمله سيكون جديدا .. وسرعان ما تكتسب شهرة ومكانة كبرى ، فى هذه الناحية .

حاول ان تعرف مواهبك أولا

ومن القواعد المسلم بها ، ان مواهبك الطبيعية تتجه فى نفس اتجاه ميولك . وبمعنى آخر : كل امرىء يؤتى — عادة —

الإمكانيات التى تساعده على النجاح فى العمل الذى يشعر بشغف نحوه . ولكن من المستحسن أن يستعرض المرء مؤهلاته ومواهبه ، ويفحصها ، ليستوثق من استعداده .. فالمشغوف بالغناء لن يصلح لأن يكون مطربا ، مالم يؤت الصوت المناسب .

ومن أهم ما يجب أن يراعى ، هو الحذر من الخلط بين المواهب الأصلية وبين التعلم والمران . فالمشغوف بالغناء ، قد يكون مؤهلا بطبيعته للغناء ، ولكن صوته فى حاجة إلى مران .

ومن العوامل التى يجب مراعاتها ، اننا احيانا قد نسىء تفسير تجاربنا الماضية ، واذكر — بهذا الصدد — ان شابا اعرب لى مرة عن رغبته فى ان يكون مندوبا لبيع السلع ، ثم اردف : « ولكننى ادرك اننى لا افلح فى البيع ! » . ثم راح يروى لى عن تجربة له سابقة فى هذا الميدان ، باء فيها بالخذلان . فلما حللت تلك التجربة ، تبينت انه عين يوما فى العمل ، كبائع يتنقل من باب إلى باب ، وهو اسلوب لم يكن يؤمن بجدواه ، ولا باستعداده لأن يؤديه ، فضلا عن أنه لم يؤت مرانا فنيا فى هذا المجال ، مما حدا بالمشرف الذى كان يرأسه ، إلى أن يقول له : « إنك لم تؤت الموهبة التى تمكنك من النجاح فى ميدان البيع ! » .. ومن العجيب ان هذا الشخص نفسه ، اصبح اليوم رئيسا للمبيعات فى إحدى المؤسسات الصناعية الكبرى ، بعد أن قضى عامين فى الدراسة والتدرب على اساليب البيع وفنونه .

ومن هذا نرى أن الموهبة قد تكون موجودة ، ولكنها دفينة ، فى حاجة إلى ان ننتزعها من مخبئها وان نصقلها ونجلوها .. بالدرس والمران .

وفى كل تجارة ، او فن ، او حرفة ، او مهنة ، توجد اربع مهام كبرى ، يمكن اداؤها :

١ — **مهمة ابتداعية** : كالاختراع ، والكشف ، والابتكار ، وإنتاج آراء جديدة .

٢ — **مهمة إدارية** : كوضع السياسات والخطط لإدارة ومراقبة مشروع او مؤسسة بأسرها .

٣ — **مهمة تنفيذية** : وتتمثل فى تنفيذ الخطط والسياسات ، فى فرع او عدة فروع من المؤسسة .

٤ — **خط السير** : وذلك بأن يرسم المرء لنفسه طريقا خاصة لتنفيذ عمله ، دون ان يتحمل مسئولية اعمال سواه .

فإذا كنت من المفكرين ، الذين يعنون بتحليل العمل وتدبر نتائجه ، قبل الشروع فيه ، على اسس من المنطق السليم ، فأنت من الرواد الذين ينتظر ان ينجحوا فى « المهمة الابتداعية » .. اما إذا كنت تحب كثرة العمل ، والتنظيم ، وتوجيه الغير فى سعيهم لتنظيم اعمالهم ، فأنت مرشح لأن تكون « مديرا » .. على ان هناك اشخاصا ينفرون من تحمل المسئوليات ، ويميلون إلى العمل « الروتينى » ، الذى ينفذون فيه ما يوجه إليهم من تعليمات .. ومثل هؤلاء ، يوفقون فى «المهمة التنفيذية» .. ومن الطبيعى ان يكون لكل فرد نصيب من الصفات التى تؤهله لإحدى هذه المهام ، ومن ثم فعليه أن يرسم لنفسه « خط سير » يمكنه من اداء عمله بدقة تضمن له التفوق .

عرفت يوما شابا شغف بالكتابة والتأليف ، ولكنه لم يكد يعمل فى الصحافة ، حتى تملكه الضيق من هذه المهنة ، فكرهها. ولم يكن ذلك لعدم تمكنه من فنون الكتابة ، وإنما كان تطوره

راجعا — على ما بدا لى — إلى انه إنما كان يميل إلى الكتابة البطيئة على هواه — كالتأليف الادبى — ومن ثم فإنه لم يرتح إلى عمله الصحفى الذى كان يقتضيه إنتاجا سريعا . وقد اقنعته بأن يعمل مدرسا . وان يمارس الكتابة فى اوقات فراغه، فلم ينقض عامان حتى كان قد اخرج كتابين ناجحين !

وهناك نقطة هامة اخرى يجب أن تراعى عند تحديد نوع العمل الذى تحب القيام به .. تلك هى نوع العلاقات التى يحتاج إليها ذلك العمل . فهناك اعمال تقتضى الاتصال بأناس كثيرين من طبقات خاصة ، واعمال اخرى لا تقتضى الاتصال بأحد .. وعليك أن تحدد اى النوعين يلائمك ، على ضوء ميولك الاجتماعية واستعداداتك .

* * *

اما وقد حددت الميدان الذى تريد ان تخوضه ، وجمعت المعلومات عن الوظيفة التى تريدها ، فخذ رقعة من الورق ، واقسمها إلى قسمين ، واكتب فى اعلى احدهما « ميزات » ، وفى أعلى العمود الآخر : « عيوب » . ثم اثبت ما تراه — على ضوء آرائك — من « عيوب » و « ميزات » للعمل الذى تبغيه. ولا تهمل هذا الاجراء ، لأن عدم تدوين الأفكار قد يؤدى إلى التبلبل والخلط ، مما لا تفطن إلى نتائجه إلا بعد ان يحيق بك ضررها . فضلا عن ان كتابة هذا الجدول تبعث فيك الثقة بنفسك ، والاطمئنان إلى القرار الذى تتخذه لتحدد مستقبلك . فإذا افترضنا انك تميل إلى المحاماة — مثلا — فليكن جدولك على هذا النحو :

ميزات :

١ — المحاماة تسمح لى باستغلال موهبتى فى الخطابة .

٢ — انها تجعل منى رجلا مرموقا ، وتزيد من دخلى .

٣ — تتيح لى حرية التصرف فى شئونى ، وتشبع حبى للمغامرة .

عيوب :

١ — قد يقتضى الاستعداد لها اربع سنوات من الدراسة.

٢ — ليس لدى مال كاف للاستعداد .

٣ — قد يسخر الناس منى إذا فكرت فيها وانا فى هذه السن .

فإذا ما وضعت أمامك مثل هذا الجدول ، فسيغدو من السهل عليك أن تحدد — وانت مطمئن النفس — الطريق الذى يجب عليك السير فيه .. وهنا قد يقف أمامك حائلان : الزمن ، والنقود .

ولكن .. لا بأس ، امض فى القراءة فقد تجد حلا !

ماذا يقعدك عن التنفيذ ؟

ما من شاب تصادقه إلا ويقول لك إنه سيفعل فى مستقبله كذا ، وكذا .. إلى آخر ما هنالك من الآمال . وما من شيخ اوشك على نهاية العمر ، إلا وتسمعه يحدثك عن آمال صباه التى لم يحقق منها شيئا ، ولكن .. ما الذى يقعد الناس عن تنفيذ افكارهم ؟

تتلخص الأسباب فى ثلاثة عوامل اساسية :

١ — « لا املك الوقت » .

٢ — « لا املك النقود » .

٣ — « لا يريدنى اهلى على ان افعل ذلك » .

فإذا كانت مشكلتك هى « الوقت » ، فلتقل لى : اى شىء تملكه فى حياتك اثمن من وقتك ؟.. ومع ذلك ، فان هذا الوقت ملك للجميع ، رغم انه اثمن ما فى الحياة . فهو فى متناول جميع الناس ، والكل متساوون فى ملكيته .. ان كل إنسان — على ظهر الأرض يملك فى يومه اربعا وعشرين ساعة . لكن الأمر ليس امر الملكية فحسب ، بل هو : كيف تنفق هذه الساعات الأربع والعشرين ؟ ان اقصى ما يستنزفه عملك من وقتك ، هو ثمانى ساعات فى اليوم . كما ان نومك يستغرق منك ثمانى ساعات اخرى . ومن ثم يتبقى لديك فى اليوم الواحد ثمانى ساعات اخرى ، فماذا تراك تفعل فيها ؟ ان كثيرا من الناس يبددون هذه الساعات الكثيرة فى .. لا شىء . فقد يقف الواحد منهم ساعة كاملة فى انتظار القطار ، دون أن يخطر بباله أن فى استطاعته ان يقرأ — فى هذه المدة — كتابا نافعا يزيد من حصيلة دراساته .

وانى لأعرف صديقا ذهب إلى فرنسا للسياحة ، فقضى فيها عاملا كاملا ، حتى إذا عاد : سألته : « لماذا لم تتعلم الفرنسية هناك ! » فقال : « لم اجد الوقت ! » . بينما ذهبت فتاة إلى هناك لمدة شهرين — فى عمل كان يقتضى منها ان تعمل اربع عشرة ساعة فى اليوم — ومع ذلك فإنها وجدت من الوقت ما اتاح لها أن تتعلم الفرنسية . ولقد الفت انا عشرة كتب — فى خلال عشرين عاما — دون أن يستغرق منى ذلك لكثر من ساعة واحدة فى كل يوم !

لكن اهم شىء انصحك به فى هذا السبيل ، هو ان تركز جهودك فى شىء واحد لا غير .. فإن تشتيت الجهد فى اعمال كثيرة مختلفة ، هو المضيعة الحقيقية للوقت !

* * *

اما إذا كان المال هو العائق الذى يقف فى سبيلك ، فدعنى اؤكد لك ان النقود دائما .. فى المرتبة الثانية بعد الرغبة الحقيقية للإنسان !

لقد استطاع « جورج واشنطن كارفر » ان يصبح قطبا بين الزعماء الأمريكيين — الذين خلدوا فى التاريخ — وان يكون من محررى الزنوج هناك ، مع انه — فى البداية — كان مجرد زنجى ابن واحد من العبيد . ولم يكن يملك اى مبلغ من المال ، ولكنه كان يعرف ما كان يبغى عمله ! .. فلقد اراد ان يدرس الكيمياء ، فدرسها .. وبدأ من لا شىء ، فراح يجمع من المخلفات المهملة ما مكنه من إنشاء معمل متواضع . وصنع حواجز عازلة للبيوت ، من قشور الفول السودانى . وما لبث ان ابتكر مادة مرمرية من فضلات الخشب ، كما انتج مئات من السلع النافعة ، من المواد التى يسمونها .. فضلات لا جدوى منها ! .. وراح فى الوقت ذاته ، يواصل الدراسة ، حتى حصل على « البكالوريوس » فى العلوم ، ثم « الماجستير » ، ثم « الدكتوراه » مع مرتبة الشرف .

واستطاع — فعلا — ان يخلق ثروة .. من لا شىء !

وقال لى شاب ، ذات مرة : « بودى ان اشتغل بتجارة الاغنام ، ولكنى لا املك مالا ! » .. فكان ردى عليه : « من

حسن حظك انك لا تملك مالا ، وإلا فما اسرع ما كنت ستفقده إذا خضت هذا الميدان دون خبرة كافية ! » .. وهذا صحيح، فليس اضر بمن يريد ان يبدا عملا ، من ان يبدأه وهو يملك مالا . لأن عدم خبرته وتجربته كفيل بأن يضيع عليه هذا المال .

ولو اننا استعرضنا حياة الموفقين فى اى ميدان ، لوجدناهم قد بداوا من لا شىء ، ثم اكتسبوا الخبرة ، فاتسعت اعمالهم شيئا فشيئا ، حتى بلغوا ذروة النجاح !

* * *

اما عن تدخل الأهل ، فلست املك سوى ان اقول إننا معرضون — من المهد إلى اللحد — لخطر التدخل ، الذى لا مبرر له ، من الغير ، إذ يحاولون ان يحملونا على اتيان ما لا نريد .

واذكر — بهذه المناسبة — ان اما جاءتنى يوما ، تشكو من ان ابنها يهوى الموسيقى ، ويريد ان ينصرف إلى احترافها . واهابت بى ان اقنعه بالعدول عن هذا الاتجاه ، حرصا على مستقبله . وجلست إلى الابن ساعة ، اصغيت فيها إلى بعض مقطوعاته ، فلم ينصرف حتى كنا قد اتفقنا على أن اضم صوتى إلى صوته ، لاقناع امه بأن تتركه يمضى فى طريقه .

والواقع ان احباءنا كثيرا ما يتدخلون فى اعمالنا ، إشفاقا منهم على مصالحنا ، كما يخيل إليهم . فى حين انهم إنما يصدرون فى ذلك ، عن رغبة فى ان يرسموا لنا طرقنا على اضواء تجاربهم الخاصة وظروفهم ، مهما تكن هذه مخالفة لتجاربنا وظروفنا .. ولن يقدر لك ان تكون شخصية ذاتية مستقلة ، ما لم تألف

الاستقلال عن الآخرين وعن تفكيرهم ، وما لم ترض نفسك على ان تكون الوحيد الموجه لخطوات نفسك !.. اما إذا أضعت حريتك الفكرية ، فإنك لن تلبث أن تفقد كل شىء ..

والآن .. اعقد عزمك على الخطوة الأولى

ما إن تتبين ما تريد أن تفعله ، وما إن تشعر بالرغبة فى عمله ، وبانك قادر على ان تؤديه ، حتى يصبح من واجبك ان تطرح عنك كافة الاعذار — من وقت ومال وتدخل — وبذلك تصبح مهيأ لأن تعقد العزم على اتخاذ خطوتك الأولى نحو ميدانك المختار . ولا ترجىء اتخاذ هذه الخطوة ، إلى ان تتاح لك ظروف افضل ، فإن هذه الظروف فى علم الغيب ، وجدير بك أن تبدأ لفورك — مهما تكن ظروفك — وإلا فلن تبدأ أبدا !

ومن ثم ، فعليك ان تستعرض السبل المختلفة التى تصل بك إلى هدفك ، وارسم الجدول الذى يبين ميزات كل منها وعيوبها ، ثم اختر ايها أصلح لأن تبدأ به . ولا تدع ضخامة العمل — الذى توشك ان تقدم عليه — تبهرك ، أو تفت فى عضدك . فأنت جدير بان تبلغ غايتك — مهما تكن ضخامتها — إذا ما سعيت إليها خطوة فخطوة !

عرفت يوما رجلا كان يتمنى أن يغدو محاميا ، فما كان منه إلا ان وضع امامه ثلاثة احتمالات للبدء !

١ — ان يقترض من معارفه نفقات الدراسة .
٢ — ان يتكسب أثناء الدراسة ، ببيع « بوالص » التأمين.
٣ — ان يلتحق بعمل حكومى اثناء النهار ! ويدرس بالليل .

واستطاع ان يسلك الطريق الثانى ، ريثما حصل على منصب حكومى ، وراح يتقدم فى دراسته خطوة فخطوة ، حتى بلغ غايته .

على انه يحسن بك ان توجه إلى نفسك الأسئلة الثلاثة التالية :

١ — ما مدى خبرتى بالعمل الذى اخترته لنفسى ؟
٢ — ما المران العلمى الذى حصلت عليه فى هذا المضمار ؟
٣ — فى نطاق خبرتى ومرانى ، اى فرع من فروع هذا العمل ارغب فى ان أمارسه الآن .. واية دراسات احتاج إليها لاعد نفسى له ؟

ومهما تكن ضخامة هدفك ، فحاول — عند البداية — ان تختار العمل البسيط الذى يلائم امكانياتك الحالية ، ثم ارق بنفسك إلى عمل اكبر منه ، بفضل الدراسة ، حتى تصل إلى غايتك النهائية .

ابدأ عملك المختار !

اما وقد قررت — فى ضوء تجاربك ودراساتك — اى الأعمال تحب ، فقد آن لك ان تسألنا : كيف استطيع ان ابدأ ؟

عليك — أولا — أن تعد لنفسك قائمة تضمنها اسماء مجموعة من المؤسسات التى تحب أن تعمل بها . واحرص على ان تكون هذه المؤسسات ذات شهرة طيبة ، حتى تحظى بتقدير طيب للمران الذى تحظى به فيها .. إذ ان الخبرة التى تكتسب من مؤسسة مغمورة ، لا تظفر بثقة ما

وعين — بعد ذلك — اسماء اصدقائك وأساتذتك القدامى ، الذين ترى أن لهم معارف فى إحدى هذه الشركات . وعليك ان تكتب إليهم شارحا غرضك ، طالبا منهم ان يحصلوا لك على موعد تقابل فيه معارفهم . وعليك أن تعد لنفسك — قبل هذا اللقاء — قائمة تشرح فيها مدى خبرتك السابقة ، وثقافتك ، والاعمال التى مارستها .. فان ذلك يساعدك على خلق جو من الثقة فى نفس الشخص الذى تقابله !

وليكن رائدك دائما ان تبحث عن الشىء الذى ينقص هذه المؤسسة ، لتعرض على المسئولين استعدادك لأن تملأه .. فان صاحب المؤسسة لا يهتم بمشاكلك الشخصية، بقدر ما يهتم بمشاكله هو .. انه لا يحفل بأن تجد عملا او لا تجد ، ولكنه يهتم بأن يسد جميع نواحى النقص فى عمله . فإذا استطعت اقناعه بانك ستكون ذا فائدة له ، فإنه سيطلب إليك — من تلقاء نفسه — أن تعمل معه ، قبل ان تطلب انت منه ان يعينك فى العمل !

أعرف شابا كان مهتما بشئون الإعلان ، فإذا به يحدد المؤسسة التى رغب فى أن يعمل بها ، ثم اقبل على دراسة إعلاناتها ونوع الأعمال التى ينقصها الإعلان عنها ، وخرج من دراساته وملاحظاته بأسماء المؤسسات والشركات التى لم تكن تعلن عن طريق هذه المؤسسة ، ثم طلب مقابلة مدير الإعلان فى مؤسسته المختارة . وفى خلال الحديث الذى دار بينهما ، سأله : « لماذا لا تهتم مؤسسته بالإعلان لهذه الأعمال ؟ » .. فأجابه المدير بأن مؤسسته ينقصها من يهتم بالتعامل مع هذه

المؤسسات .. وما أسرع ما فتح الباب أمام صاحبنا ليسير فى طريقه المرسوم .

* * *

على أن المقدرة وحدها غير كافية ، بل يجب ان تضيف إليها صفة لازمة للنجاح فى العمل .. تلك هى أن تكون على علاقة حسنة بمن تعمل معهم. وهذا يتطلب منك مجهودا كبيرا.

عرفت موظفة بإحدى الشركات الكبرى ، لم تكن تروقها أفكار رئيسها المباشر ، بل كانت ترى نفسها أكفأ منه على العمل . وفى ذات صباح ، جلست إلى احد المتعاملين مع الشركة ، تصب هجوما عنيفا على رئيسها وافكاره . ولم يحل عصر ذلك اليوم ، حتى كانت الموظفة تبحث عن عمل آخر ، وهى مجردة .. حتى من شهادة تثبت حسن أدائها لعملها .

وهناك طريقة جد سهلة تكفل لك كراهية زملائك .. تلك هى أن تسخف من افكارهم . فهناك فريق من الناس يحبون ان يهونوا من شأن كل فكرة لا تصدر عنهم . وهذه عادة من اسوأ العادات فى العمل .. وإنما يحسن بك الا تصدر حكما على شىء ما ، إلا بعد روية وإمعان .

ومن أسوأ العيوب التى قد تقع فيها ، أن تحاول دائما الدفاع عن نفسك دون الاعتراف بأخطائك . فإذا اردت الحصول على ثقة من تعمل معهم ، فعليك بالوفاء بوعودك . ولا سبيل إلى ذلك ، إلا بأن تجعل هذه الوعود مما يسهل عليك تحقيقه ! .. أما إذا وعدت بما لا تستطيع تحقيقه ، فلن تبوء إلا بفقدان ثقة الناس بك !

* * *

والآن ، وقد انتهينا من الناحية العامة للموضوع ، فتعال إلى نوع من التخصيص نساير به ظروف الناس حسب الفئات المختلفة لأعمارهم :

إذا كنت دون الخامسة والثلاثين ..

إذا لم تكن قد بلغت الخامسة والثلاثين بعد ، فالمجال امامك أوسع مما هو امام غيرك .. ذلك لأن معظم الناجحين فى اعمالهم ، لم يحرزوا النجاح إلا بعد الخامسة والثلاثين ، اللهم إلا فى ميادين قليلة — كالرياضة والفن — لا تتطلب براعة ذهنية، بقدر ما تتطلب قوة بدنية خاصة أو جمالا أو مرانا !

ولعل المشكلة الرئيسية — لمن هم دون الخامسة والثلاثين — هى قلة الأفكار الصالحة لديهم .. ومهما يكن من أمر ، فإن عليك أن تعتمد — أولا وأخيرا — على نفسك ، للحصول على الأفكار السليمة . على ان الناس — من حيث افكارهم — نوعان :

١ — أولئك الذين إذا صادفتهم مشكلة اسرعوا إلى رؤسائهم بها .

٢ — أولئك الذين إذا ما صادفتهم المشكلة اسرعوا بحلها من تلقاء أنفسهم .

والفريق الثانى عادة ، هو ذو الآراء والأفكار المفيدة ، التى تساعده على شق طريقه بنجاح .

اعرف مديرا للإنتاج — فى إحدى الشركات الكبرى — بدا عمله موظفا صغيرا ، فى هذه الشركة ، وذات يوم أصاب الخلل

بابا يفصل بين حجرتين كانتا تستعملان كمخزن ، فطلب الموظفون نجارا لاصلاح الباب ، فى حين اقترح هذا الموظف إزالة الباب من مكانه ، إذ لم تكن ثمة فائدة لوجوده . وكان هذا حلا بسيطا لمشكلة بسيطة ، لكنه أدى إلى ترقيته فى مناصب الشركة ، إذ لوحظ أنه دائما ما كان يحل بنفسه المشاكل التى تعترضه . وكبرت مشكلاته شيئا فشيئا ، حتى اصبحت تتناول وسائل الإنتاج ، فكان يبتدع أحسن الوسائل لعلاجها . ولعل هذا هو السبب فى انه الآن مدير للشركة !!

وما من عمل إلا ويتطلب الموظف الذى يعرف كيف يواجه المشكلات ، فلا يهرب منها . وايا ما كان عملك ، فليس امامك إلا سبل ثلاثة لتكون ذا افكار نافعة :

١ — ابدأ بحل المشكلات التافهة التى تعترض حياتك اليومية . فإذا صادفتك مشكلة فى العمل ، فاحرص على التفكير فى وسيلة لعلاجها .

٢ — تعود أن تذهب إلى رئيسك مقترحا عليه حلا للمشكلات ، بدلا من أن تسأله ان يبتدع لك الحل بنفسه .

٣ — إذا لم يكن اقتراحك مقبولا ، فابحث عن موضع النقص فيه ، لكى تتوصل إلى الحل الصحيح فى المرات التالية .

والشخص الذى يروض نفسه على علاج المشكلات الصغيرة ، لا يلبث أن يعالج المشكلات الكبيرة .. إذ ان المشكلة الكبيرة ليست إلا تجميعا لعدد من المشكلات الصغيرة .

واذكر دائما ان كل فكرة كبيرة تتوصل إليها لحل مشكلة ، أو لابتداع وسيلة مفيدة فى عملك ، إنما ترجع فى اساسها إلى خطوات ثلاث :

١ — دراسة كل الظروف المحيطة بمشكلتك ، وملاحظة كل دقائقها ملاحظة دقيقة .

٢ — قال « فورد » — يوما — إن اية مشكلة كبيرة ، تغدو ميسورة العلاج إذا رددتها إلى المسائل البسيطة التى تؤلفها . ولذلك يحسن بك ان ترجع بأية مشكلة إلى عناصرها البسيطة التى تؤلفها . ومن حلول هذه المسائل البسيطة مجتمعة ، ينتج حل المشكلة الكبرى .

٣ — فإذا ما وصلت إلى حل مباشر ، فلا تسرع فى الاقتناع به ، بل عليك ان تحاول حلولا كثيرة ، حتى ينبثق فى ذهنك اسلم حل تطمئن إليه .

كذلك يجب عليك أن تدرك ان الغير لا يهتمون لفكرتك إلا فى حالة واحدة .. إذا عرضتها لهم من زاوية نظرهم هم .. فخير لك ان تذهب إلى رئيسك قائلا : « ان لدى فكرة كفيلة بان توفر لنا نصف وقتنا ! » .. او « انها تضاعف من ارباحنا ! » .. فهذا اجدى فى اقناعه من ان تقول له : « لقد طرات ببالى فكرة هائلة .. فهلا سمعتها ؟ » .

إن عليك ان تثير اهتمام الغير بافكارك ، ولن تثير اهتمامهم إلا إذا عرفت ان تقنعهم بأن الفكرة مفيدة لهم هم ! . فإذا فعلت ذلك ، فلا تنتظر النتائج سريعة ، بل ثابر واداب وكرر المحاولة ، دون ما يأس .. فان الوقت وزيادة الخبرة كفيلان بان يحققا لك كل مطالبك .

وعليك دائما بتوسيع دائرة معارفك ، وبأن تكون على صلة طيبة برؤسائك السابقين فى العمل ، وبأساتذتك القدامى ،

فهم مصادر لفتح ابواب جديدة للعمل امامك ، وقد تستطيع اللجوء إليهم إذا ما اعوزتك الحاجة إلى عمل سريع . ولسوف تجد من ثقتهم بك ، خير معين لك فى بلوغ هدفك .

ولكن .. عليك — قبل كل ذلك — ان تسير وفقا لخطة مرسومة ، تعين فيها الهدف الذى تصبو إليه والخطوات المحددة التى يجب ان تتبعها حتى تصل إلى غايتك .

بين الخامسة والثلاثين والخامسة والخمسين

اما إذا كنت قد تجاوزت الخامسة والثلاثين ، فإنما ينبغى ان لا يفت هذا فى عضدك ، إذ ان الفرصة لا تزال سانحة امامك . ولكن عليك — فى هذه السن — ان تعمد إلى الحذر الشديد ، وان تتخذ من عملك الحالى دعامة تتكىء عليها فى تحضيرك لعملك المختار .. وحذار من ان تترك عملك قبل ان تكون على يقين من نجاحك فى العمل الجديد الذى اخترته !

على ان ثمة موضعا للنقص يجب ان تخلص نفسك منه .. فاحذر دائما ان تكون من ذوى الأفكار السلبية الذين يقدرون الخسارة والفشل ، دون النجاح .. فان تضخيم نتائج الفشل ، تقعد بالمرء عن الإقدام والتوفيق .

قل لنفسك دائما ، وانت تقدم على مشروع جديد : « إذا نجح هذا المشروع ، فسوف اجنى منه كذا ، وكيت .. » .. وحذار ان تقول : « لو ان هذا المشروع فشل ، فسوف تقصم الخسارة ظهرى » !

إذا كنت فوق الخامسة والخمسين ..

وفى هذه المرحلة ، يجب ان تشعر بأنك السيد الوحيد ، المسيطر على نفسك .. يجب ان يكون لك عمل خاص تديره بنفسك ، دون ما اوامر من رئيس . فإذا كنت قد بلغت هذه السن دون ان تكون صاحب عمل ، فعليك ان تسعى إلى أن تكونه فى اسرع وقت مستطاع .. إذ ان المؤسسة التى تعمل بها لن تلبث ان تستغنى عنك ، ولن يتيسر لك ــ إذا انتظرت إلى ذلك الوقت ــ الحصول على عمل آخر .

وخليق بك ان تنشىء لنفسك عملا مستقلا تضطلع به إذا اضطررت للتقاعد ــ ولو كان لديك من المال ما يكفى لأن تعيش فى راحة وبطالة ــ فان حياة البطالة ــ فى التقاعد ــ اشق على النفس من اى عمل يمكن ان يقوم به اى إنسان ، إذ انها لن تلبث تزيدك سأما ، حتى ينتهى بك الأمر إلى الرحيل عن الحياة ولما تبلغ بعد غاية عمرك .. اجل ، انها تقضى عليك سأما ومللا !

* * *

فإذا كنت قد عنيت بفهم ما قلناه فى هذا الكتاب .. فهناك ثلاث قواعد ، لا احب ان اختتم الكتاب دون ان اضعها ظاهرة ، واضحة ، امام عينيك ، وإن كانت قد وردت فى سياق الكلام .. فإنك خليق بأن تظل حيث أنت ، دون ما ارتقاء ، بدونها :

١ ــ اعمل دائما على « تطوير » خطة حياتك !.. داوم على التفكير فيها وتزويدها بأفكار جديدة ، وفقا لخبراتك وتجاربك الجديدة !

٢ ــ اعمل دائما على « ترقية » نفسك ! .. جدد من قواك، وجدد من افكارك ، وجدد من قابليتك للسمو والارتقاء دائما !

٣ ــ اعمل دائما على تنمية علاقاتك بالغير !.. فإن العلاقات الجديدة ــ والقديمة على السواء ــ هى خير معين لك فى سلوكك نحو غاياتك ، وهى خير عون لك فى التغلب على ازماتك .

وبعد كل هذا .. سر قدما ، واطمئن إلى النجاح !


HOW TO LIVE
365 Days A Year
by
JOHN A. SCHINDLER
ديسمبر
٣١
كيف تعيش
٣٦٥ يوماً فى السنة؟
للطبيب النفسانى الأمريكى الدكتور (جون شندلر)

فى سبيل السعادة ..

فى مقدمة ألوان الفشل التى منى بها الجنس البشرى، فشل أبنائه فى الوصول إلى سعادة وطيدة فى هذه الدنيا .. فلقد عاش فى الدنيا — منذ خلق آدم وحواء — بلايين البلايين من البشر ، ولم يك يشغل بال كل واحد منهم سوى كلمة واحدة ، وفكرة واحدة : ((السعادة)) !

وفى هذا الكتاب ، يبين لنا طبيب أمريكى ذائع الصيت فى ولايات الغرب الأوسط من أمريكا ، كيف نستطيع أن نعيش بغير مرض ، ولا سأم ، ولا خوف ، ولا شعور بالتعب والارهاق وتوتر الأعصاب .. وهو فى هذا يبنى نصائحه على اسس من تجاربه وخبرته ، وما صادفه فى حياته العملية كطبيب .

فحاول أن تنتفع بتجارب غيرك !

كيف قضيت أيامك الـ ٣٦٥ الماضية ؟

لكى تفقه ما ارمى إليه ، سل نفسك : « كيف عشت أيامك الـ ٣٦٥ الماضية ؟ » .. كم من الوقت قضيته خلالها فى شغل بالمتاعب والصعاب والهواجس ؟.. من المحتمل ان لا تكون أيامك الـ ٣٦٥ الماضية مختلفة عن مثيلاتها لدى اى امرىء سواك ، فمعظم الناس — فى هذه الأيام — يعانون انزعاجا وقلقا .. ومنهم من تبلغ بهم الهموم إلى الحد الذى

يختل عنده تفكيرهم .. وفيهم من يرتضى الخيبة والانطواء .. وإنك لتجد أكثرهم يشكون من انهم « ليسوا على ما يرام » ، فهم يحسون بتعب ، والم ، وامتعاض ، وتعاسة !.. ذلك لأن لديهم عشرات من المسائل التى تثير قلقهم ، وتجعلهم ينساقون للهواجس ، والمخاوف ، والانفعالات .. ومن هنا تجدهم قد قضوا أيامهم الـ ٣٦٥ الماضية بعيدين كل البعد عن الحياة الطيبة السعيدة ، يتخبطون على مر الأيام فى متاعبهم ، ولا يفتأون يتوقعون المتاعب الجديدة فيقلقون لها قبل وقوعها .. وهذا هو الفشل المؤلم الذى تردى فيه ملايين الملايين من الناس منذ بدء الخليقة ، فقد أغفلوا اهم ما ينبغى ان نتعلمه : كيف نوجه أنفسنا لكى نستمتع بالحياة ؟

أن الحياة البشرية — حياتك — لا ينبغى أن تمر كما رأينا .. ومن ثم يعنى هذا الكتاب بتعليم الناس كيف يغيرون اسلوبهم فى الحياة عما جروا عليه فى الـ ٣٦٥ يوما الماضية ، حتى يستطيعوا أن يسعدوا بأيامهم الـ ٣٦٥ القادمة .. وبكل أيامهم !

انفعالاتك تنتج معظم أمراضك البدنية ..

كثرة الاضطراب فى الحياة = مرضا ناشئا عن الانفعالات

قلة الاضطراب = انعدام المرض الناشىء عن الانفعالات

الواقع ان معظم المرضى الذين يعانون من المرض الناشىء عن الانفعالات ، ليست لديهم اضطرابات حقيقية تذكر .. وإنما العامل الأكبر فى خلق هذا المرض هو انهم لم يتعلموا كيف

يتجنبون الانفعالات الضارة فى المواقف العادية البسيطة التى تصادف المرء فى حياته اليومية .. وهذا العامل هو السبب فى ٩٠ فى المائة من حالات المرض المترتب على الانفعال !

واقصد بالمواقف العادية التى تصادفنا فى حياتنا اليومية ، ان نعيش وان نكسب عيشنا ، ونخوض مشكلات الايراد والمصروف ، وتنظيم الأسرة ، والتغلب على أى شقاق طارىء .. الخ .. وما اظننا بحاجة إلى القول ان كل امرىء عرضة لأن يصاب — فى وقت من الأوقات — بمرض مبعثه الانفعالات . ولو انك عرضت نفسك على طبيب حين تكون فى مثل هذه الحال ، فإن الطبيب — فى الغالب — لا ينبئك بما تعانى ، لأنه يدرك ان المريض لا يفيد شيئا فى العادة إذا قال له : « ليس بك اى مرض ، وإنما تعبك جاء نتيجة انفعالاتك » .. أو إذا قال له : « إن اعصابك هى سر وعكتك » .. بل ان المريض قد يغضب من الطبيب الذى يصارحه بهذا ، ويلجأ إلى طبيب آخر ! .. ومن ثم فلا بد للطبيب الذى يصر على مصارحة المريض بأن وعكته انبعثت من انفعالاته ، من أن يعقب على ذلك بشرح يبين كيف ان الانفعالات تخلق مرضا ، وكيف ان هذا المرض يتخذ اعراضا بدنية ، وكيف يستطيع المريض ان « يوجه » انفعالاته ليتفادى المرض !.. ومثل هذا الشرح علاج نفسى ، لا يحسنه إلا طبيب نفسى ، والأطباء النفسيون قلة ضئيلة بالنسبة للمرضى المصابين بأمراض الانفعالات .. ومن ثم فإن ٩٩ فى المائة من هؤلاء المرضى يتلقون من أطبائهم ما يمكن ان نسميه « العلاج البديل » ، وهو يتألف من تقديم « تشخيص بديل » للمرض يرى الطبيب

انه يسهل على المريض ان يفهم منه سبب مرضه ، ويقرنه بتقديم علاج ظاهرى لهذا السبب .. وهذا أيضا لون من العلاج النفسى ، ولكنه لون ضار ، واسوأ اضراره انه مع الزمن يزيد من سوء حال المريض ، ويجعل مرضه الناشىء عن الانفعالات مزمنا وحادا ..

المرض الناشىء عن الانفعالات مرض بدنى !

واصعب ما فى أمر هؤلاء المرضى ، انهم بانفعالاتهم يوحون لأنفسهم بأعراض امراض بدنية وليست نفسية .. وفيما يلى قائمة بنماذج من الأعراض المرضية التى يسببها الانفعال ، وأمام كل منها نسبة حدوثه نتيجة انفعالات :

مظهر الشكوى	النسبة المئوية
آلام فى القفا (ظهر الرقبة)	٧٥
غصة فى الحلق	٩٠
آلام تشبه أعراض القرحة المعوية	٥٠
أعراض كأعراض اختلال المرارة	٥٠
غازات فى المعدة	٤٤ر٩٩
دوار و « دوخة »	٨٠
صداع	٨٠
إمساك	٧٠
شعور بتعب يثقل الجسم	٩٠

ويظن الكثيرون ممن لا يفهمون طبيعة مرضهم ، انهم لذكائهم محصنون ضد المرض الناشىء عن الانفعالات !.. والواقع ان

مرض الانفعال يزداد استفحالا كلما ازدادت مسئولية الإنسان، وحدة نشاطه الذهنى ، ومقدرته العقلية .. ولو ان « الذكاء » كان « ذكاء » حقا ، بكل ما فى هذه الكلمة من معنى ، لتضمن المقدرة على تكييف الانفعالات والسيطرة عليها . ولكن الحاصل هو ان اولئك الذين نعتبرهم « اذكياء » هم عادة اقل الناس مقدرة على توجيه انفعالاتهم فى دروب الحياة اليومية المتداخلة المتشابكة ..

وقد خبرت فى الجزء الذى اعيش فيه من بلادى ، ان اقل الناس عرضة للمرض الناشىء عن الانفعالات هن الزوجات الريفيات اللائى تتألف اسرة الواحدة منهن من تسعة اشخاص او عشرة ، والتى تساهم فى العمل بالمزرعة إلى جانب مهمتها فى تدبير شئون البيت . فهذا الصنف من النساء يجدن من كثرة العمل ما يشغلهن عن « التفكير » .. وهن ينهمكن فى رعاية غيرهن ، حتى لا يجدن الوقت لكى يفكرن فى انفسهن !

الانفعالات « الطيبة » هى خير دواء !

وكل الانفعالات — اللهم إلا واحدا او اثنين — تدخل من حيث التغيرات التى تحدثها فى الجسم فى واحد من قسمين كبيرين :

القسم الأول : يضم الانفعالات التى تؤدى إلى تنشيط مختلف اعضاء الجسم فوق الطاقة العادية من النشاط ، وذلك عن طريق الجهاز العصبى لأى عضو او اى عضل .. ومضاعفة تنشيط غدة او اكثر من الغدد الصماء .. وهذا التنشيط الزائد عن الطاقة يحدث فينا الشعور بالتوعك .. ومن هذه

الانفعالات : الغضب ، والانزعاج ، والخوف ، والقلق ، والحزن ، وعدم الرضى ..

أما القسم الثانى : فيضم الانفعالات التى تحدث إيعازات تفاؤلية معتدلة ، لا هى بالمسرفة ، ولا هى بالضعيفة .. ومنها الأمل ، والفرح ، والتشجيع ، والعطف، والحنان، والرضى ..

وقد شغل الأطباء — مذ عرفوا الآثار المرضية للانفعالات منذ سنوات — بالانفعالات السيئة ، واهملوا تأثير الانفعالات الطيبة .. فى حين ان هذه الأخيرة هى اكبر قوة تساهم فى توفير الصحة الطيبة ، ولا تعادلها — من الأدوية — سوى العقاقير المعروفة باسم « الانتيبيويتكس » كالبنسلين والسلفا، وسوى العقار المعروف باسم « الاكث » والكورتيزون .. بل ان هذه كلها لا تكاد تضاهى الانفعالات الطيبة فى آثارها ، لأن فائدة بعضها محدودة ، كما ان لبعضها رد فعل ضار . وليس من سبيل إلى توفير التوازن التفاؤلى بين الهرمونات فى جسمك، إلا إذا وفرت له المثيرات التى تنشأ عن الفريق الطيب من الانفعالات .. إذ لا يمكن لأى طبيب ان يتجاهل مفعول هذه الانفعالات الطيبة ، لأنه يرى امثلة منها فى عمله العادى كل يوم !

واذكر — على سبيل المثال — ان جراحا فى مصحتنا اجرى عملية جراحية دقيقة ، وموفقة ، انقذ بها حياة مريض من تورم خبيث .. ولكنه بعد ثلاثة ايام ابدى لى خوفه من ان المريض يوشك ان يموت — وكانت كل الملاحظات الطبية المسجلة فى التقارير الخاصة بهذا المريض توحى بهذا فعلا — ومن ثم رأيت ان اتفقد حاله ، فذهبت إليه ، وإذا به متململ

الوعى والادراك ، حتى إذا سألته عن حاله ، اغتصب من آلامه ابتسامة ، وقال وفى عينيه وميض التحمس والعزم : « على خير ما يرام .. لسوف أبرح المصحة بعد أيام ! » .

وظل المريض على هذا العزم وهذه الرغبة ، فلم يلبث أن شفى .. ولو أنه استسلم للقنوط من جراء الظواهر الطبية التى أعقبت العملية الجراحية ، لمات ..

الانفعالات الأساسية .. والانفعالات السطحية

بقيت نقطة هامة أخرى لا بد من الإلمام بها إن شئنا أن ندرك مفعول الانفعالات فينا ، تلك هى أن كلا منا يضم فى كل الأوقات درجتين مختلفتين من الانفعالات .. أو أن شئت فقل ان بكل منا طبقتين من الانفعالات : طبقة خارجية يراها كل الناس ، وطبقة داخلية عميقة لا يراها إلا من يحسن التنقيب عما وراء المظاهر .. ونستطيع أن نسمى الطبقة الداخلية بالانفعالات « الأساسية » ، وأن نسمى الطبقة الخارجية بالانفعالات « السطحية » .. فلو افترضنا انك ارتكبت فى هذا الصباح ذنبا أو جريمة ، وانك لست مجرما بطبعك ولا سبق لك ان اعتدت الاجرام ، فان الخوف يعروك ، كما يداخلك شعور بالذنب .. وانت فوق هذا وذاك تتوقع أن يلقى البوليس القبض عليك . ومن ثم فإنك تظل طيلة الساعات — وربما طيلة الأيام — التالية ، وفى نفسك انفعال « أساسى » من الخوف ، والقلق ، والانزعاج ، والندم .. ولا بد لهذا الانفعال من مظهر ، ولا بد لهذا المظهر من أن يحدث تغييرا جسميا .. فكل دقيقة تمر وانت فى قلقك وترقبك ، تزيد من توتر

عضلاتك ، ومن مضاعفة تنشيط الغدد الصماء .. وهذه هى المظاهر التى تجعلك تشعر بأنك متوعك !

ولقد تمر عليك لحظات خلال هذه الساعات ، ينصرف فيها بالك إلى موضوع آخر ، كما أن الانفعالات السطحية قد تقوم بلعبة خادعة ، إذ أن بعضها قد يكون فى مظهره مرحا ، أو سارا ، رغم أن الانفعالات « الأساسية » تظل ماضية فى أحداث أعراضها .. فهناك لحظات تبدو فيها لسواك سعيدا ، فى حين أنك تعلم ان الأمر فى دخيلة نفسك على النقيض ، لأنك تحس بالاعراض المؤلمة .. وقد تشعر بألم فى معدتك حتى وانت تضحك لنكتة سمعتها !

ذلك لأن الانفعال « الأساسى » يستمر فى دوره وراء « الكواليس » ، فى حين تتتابع الانفعالات « السطحية » على المسرح فى فترات متعاقبة .. والانفعال « الأساسى » ماض لا يكف ، ومن ثم فإن أثره فى أحداث المرض يكون أقوى !

النضوج « النفسى » !

لم يفقه علماء النفس هذا النوع من « النضوج » بأجلى معناه إلا من عهد قريب ، فهو القدرة على مقابلة مواقف الحياة بتصرفات أكثر جدوى ونفعا من تلك التى تصدر عن الطفل أو الصبى . ولهذا النضوج تسمية أخرى ، هى « الاستقرار العاطفى » أو الاتزان فى الانفعال .. أما التوتر العاطفى ، أو التوتر الانفعالى ، فهو ما يصدر عن الطفل إذا ما واجه موقفا ينطوى على خطر .. والشخص « الناضج » هو الذى يواجه مثل هذا الموقف فى « اتزان انفعالى » أو « استقرار عاطفى »!

وقد تبين علماء النفس ان الأشخاص المكتملى النضوج جد قليلين ، إذ أن الشخص مهما بلغ من النضوج ، يظل يحتفظ فى شخصيته بناحية يتصرف فيها تصرف الأطفال .. وترجع قلة عدد الناضجين فينا إلى عدم وجود جهد تعليمى أو تربوى منظم لمساعدتنا وإرشادنا إلى النضوج ، وإنما الأمر متروك للظروف ، والحظ !

٧ صفات تحقق النضوج النفسى

تحمل المسـؤولية

أولا : الاستقلال فى تحمل المسئولية هـو نواة النضـوج الأولى ، فـلا بد من تنمية القدرة فى الشـخص على تحمـل المسئولية مستقلا عن الأب والأم وغيرهما من الحماة .. سيما وأن بعض الآباء ينمون فى ابنائهم عادة الاعتماد عليهم بدلا من الاستقلال عنهم ، فلا يلبث هؤلاء الابناء ان يعانون الصعاب .. وكم من زوجة هرعت إلى امها وقد حيرتهـا مسئوليات الزواج !.. وكم من ابن غاظه ان يشعر بأنه لا يكاد يستغنى عن امه ، فجنح — لكى يثبت لنفسه انه اقوى — إلى الـوان من الجور تجعله اشبه بـ « البلطجى » !.. ومن الناس من يمضون فى الحياة معتمدين على آبائهم واقاربهم واصدقائهم ، فإذا فقدوا هؤلاء ، بحثوا عن العون فى الاقبال على الخمر ، وظلوا طيلة حياتهم يعانون المرض المنبعث من الانفعالات .

الاعطاء .. أكثر من الأخـذ !

ثانيا : النضوج معناه الاتجاه إلى سياسة الاعطاء لا الأخذ، فمن ابرز صفات الطفولة الحاجة إلى تلقى الرغبات والمشتهيات

.. فإذا ما كبر المرء وقد تأصلت فيه هذه العادة ، ولم يعـد يتلقى أو يأخذ ما يشتهى من سواه ، ظل يرتقب ان يتلقى من الغير كل رغباته ، الأمر الذى يقوده فى النهاية إلى الشـعور بالخيبة والانطواء !

التخلى عن الأنانية !

ثالثا : النضوج معناه التخـلى عن الانانية والتزاحـم ، فالشخص الذى لا يفتأ يقارن نفسه بسواه فى غيرة ، يغـدو تعيسا وينمى فى نفسه الحسد ، والكبرياء الضار ، والبغضاء — البغضـاء للناس ، التى تدعـو الناس إلى ان يبغضـوه بدورهم ! — ذلك أن للمنافسة اثرها فى الحياة ، ولكنهـا إذا اشتدت واستفحلت واقترنت بالغيرة الرعناء ، ادت إلى خيبة الغرض الذى تهدف إليه !.. ومن العوامل التى تسبب قدرا كبيرا من المرض الناشىء عن الانفعالات — فى ميدانى التجارة والصناعة فى عصرنا هذا — تلك المنافسة التى تحتدم بين أولئك المكافحين الذين يجاهدون للوصول إلى القمة ، فتجد مـديرى الفروع المحلية فى شركة من الشركات الكبرى ، يكثرون من اللجوء للعلاج الطبى ، لأن كلا منهم ينهك اعصابه لـكى يرى مبيعاته فوق مبيعات زملائه ، وفوق مبيعات انداده التـابعين لشركات أخرى منافسة !.. ويحدث هذا ايضا فى المصـارف والشركات الصناعية ، وبالتالى ، نجد أن الساعين لارتقـاء السلم فى اعمـالهم يعانون من التوتر والصراع ، وكثيرا ما يصابون بقرح معوية .. فى حين أن الذين يمنون بالفشل منهم يصابون بخيبة وقنوط وانطـواء ، مما يؤدى إلى شعورهم

بالتعب والخور يثقلان أعضاءهم ، وبنوبات الصداع الطويلة ..

السلوك الجنسى الناضج !

رابعا : النضوج فى الناحية الجنسية .. فالسلوك الجنسى يكون مشوبا بطابع « الطفولة » طالما كان مجرد اشباع تناسلى قائم على حب النفس دون ادراك للواقع الذى يتمثل فى أن الناحية الجنسية ليست سوى جزء من فن واسع يتعلق بالتزاوج والمعاشرة . والسلوك الجنسى — ككل شىء يخص شخصين معا — لا يستكمل نضوجه إلا حين يقترن باللطف ، والعطف ، والتعاون المشترك .

ويرجع انتشار نقص النضوج الجنسى — إلى حد كبير — إلى الموانع والحواجز التى تعوق الاتجاهات العلمية للتربية الجنسية ، فان المدارس ، والاسرات ، والكنائس ، لا تتيح للفرد دراسة منظمة لممارسة المسائل الجنسية ، فى سياق حياته العادية . وإنما يترك معظم التعليم فى هذه الناحية إلى مصادر مشوهة ، أو محوطة بالشبهات ، ومن ثم نجد ان الذين يصلون إلى درجة النضوج الجنسى قلة ضئيلة ، مع الأسف !

السمو على البغضاء

خامسا : النضوج معناه السمو على العدوان والتباغض فى الحياة العادية . فمن الناس من يرون أن الغضب ، والكراهية ، والقسوة ، والتشاجر ، من مظاهر القسوة .. فى حين ان العكس هو الصحيح ، فهى مظاهر للضعف ، وشواهد على الخوف ، والفشل .. والوان لنقص النضوج .

أن الأطفال يعيشون فى عالم يكونون فيه ضعافا — نسبيا — فهم يشعرون بالهيبة ، والاعتماد على الغير ، وعدم الطمأنينة .. حتى إذا عجزوا عن تحقيق رغباتهم ، انقلبت الخيبة إلى غضب ، وحب للشجار ، وقسوة إذا استطاعوا القسوة ! وكثير من الناس يتقدمون فى السن ، ويبلغون مرحلة النضوج الجسمى ، دون أن يتغلبوا على هذه الطباع العدائية .. فيظلون قساة مشاكسين ، لأنهم لا يفتأون يشعرون بالضعف ، والاعتماد على الغير ، وعدم الطمأنينة .. إذ لم يتعلموا كيف يكونون اقوياء ، فان القوى وحده هو الذى يستطيع ان يكون رفيقا ، رءوفا ..

الواقعية .. وعدم الاغراق فى الخيال !

سادسا : النضوج يقترن بالتمييز بين الحقيقة والخيال . فمن صفات الطفل انه يتقبل الخيال او الوهم كحقيقة واقعة ، دون أن يحاول ان يفرق بينهما .. على انه إذا نما وكبر وهو على هذه الصفة ، لا يلبث أن يصطدم بكثير من المتاعب والاضطرابات التى تخلق فى نفسه تعاسة وانفعالات ضارة .. وأن المرء ليذهل إذا تبين نسبة الشائع من هذا اللون من الوان نقص النضوج ، وإذا استعرض ما يترتب عليه من اضرار .. فلقد يعمد سياسى انانى ، غير امين ، إلى خلق صورة خيالية عن نفسه ، تظهره كقطب لا غنى للبلاد عنه إذا شاءت ان تتجنب الاستبداد .. ومن ثم يقبل الكثيرون من الناخبين الناقصى النضوج على انتخابه ، وقد تقبلوا الخيال على انه حقيقة فاخلصوا لها !

تكييف النفس تبعا للظروف

سابعا : المرونة والقدرة على تكييف النفس هما أهم عناصر النضوج .. فعندما تقسو الظروف ، وتهتز الأرض تحت أقدامنا ، لا يقينا شر الانفعال الباعث للمرض والخالق للشعور بالشقاء ، سوى القدرة على التكيف تبعا للظروف ، واجتيازها بشجاعة وجلد ..

و « درجات » النضوج ليست سوى الوان من السلوك والتصرف لا تنبعث فى الناس بالطبيعة والفطرة .. وعليها يتوقف ما إذا كنا نعيش فى سعادة او شقاء ، فى صحة أو اعتلال .. وفى وسع كل إنسان ان يفيد من سؤال نفسه : « إلى اى مدى نضجت ؟ .. وفى اى النواحى لم استكمل بعد نضوجى ؟.. وكيف استكمله ؟ » .. وكثير من الناس لا يعز عليهم استكمال النضوج بعد سن الثلاثين او الأربعين او الخمسين .. بل بعد الستين ! . فمن المؤكد ان اى إنسان يستطيع ان يعمد إلى معالجة اى نقص فى نفسه فورا ، لو شاء، ومهما كان متقدما فى السن !

كن عمليا .. وابدأ الآن !

ولكى تبدأ ، لابد لك من فكرة رئيسية تحتفظ بها دواما فى ذهنك وامام عينك . تلك هى : « سأجعل تفكيرى وتصرفى هادئين وبهيجين ، الآن .. وفورا ! » .. وتشبث بهذه الفكرة نشيطة ، حية ، عاملة ، مهما حدث ، ومهما جد من مواقف .. ثم بادر إلى ان نستبدل بالانفعال المرهق غير

السليم — المشتمل على الخوف، والاستياء، والقلق والقنوط — انفعالا صحيحا سليما ، قوامه الشجاعة والعزم والابتهاج .

ولسوف تجد فى بادىء الأمر انك تنزلق إلى الانزعاج أو القلق والاضطراب ، قبل ان تتذكر ان تقول لنفسك : « سأجعل تفكيرى وتصرفى هادئين وبهيجين الآن .. وفورا » .. ولكن عليك ان تكف بمجرد تذكر هذا العزم ، عن التفكير المزعج الذى يثير الانفعال المرهق ، وان تعمد إلى تفكير هادىء لا يؤدى إلا إلى انفعالات سليمة طيبة .. وفى وسع كل إنسان ان يبتكر طريقته فى هذا الصدد : فمن مرضاى من اعتاد فى المواقف الحرجة البسيطة ان يبادر إلى ارسال صفير منغوم من بين شفتيه ، يبعث فى نفسه الابتهاج .. وكثير من الناس يعمدون إلى الصلاة او الدعاء حتى يتمكنوا من أن يسوقوا تفكيرهم وانفعالهم فى تيار قرير ، وإذا كنت تجتاز فترة سهلة فى الحياة ، فدع نفسك تستمرىء السعادة ، لأن الحياة بهيجة ما دمت تسمح لها بان تبدى بهجتها ..

بيد ان المواقف الصعبة فى الحياة لا يسهل علاجها بنفس اليسر الذى تعالج به المواقف الحرجة البسيطة : فلو افترضنا ان زوجتك مرضت ، ولم يكن بوسعك ان تساعدها ، فى حين ان اطفالك اصبحوا يعيشون حياة مرتبكة ، فإنك لا تلبث ان تنصرف عن عملك لعلاج الموقف .. ولا تلبث ان تمد يدك للاقتراض ثم يلاحقك الدائنون .. مثل هذا الموقف لا يسهل عليك فيه التحول عن التفكير المضطرب إلى التفكير الهادىء .. بيد ان ثمة خطوات اربعا تساعدك على التحول :

٤ — خطوات لا بد منها

اولا : ثابر على الظهور بمظهر المبتهج ما امكن .. فان قبسا من المرح — مهما ضؤل — يبدد ظلمات المواقف الحرجة .

ثانيا : كف عن شغل ذهنك باستمرار بالتفكير فى سوء الحظ ، ولا تدع نفسك فريسة سهلة للقلق ، والانزعاج ، و « الهستريا » .. وقبل كل شىء ، لا تتجه إلى الرثاء لنفسك قط !

ثالثا : ارسم خططك بحيث تقلب دائما كل هزيمة إلى نصر ، واذكر أن خير النصر هو أن تظل محتفظا برباطة جاشك ، فإذ ذاك تحظى بأعجاب الجميع ، وبالسعادة فى الوقت نفسه !

رابعا : ارفع هذه الألوية دائما امام عينيك :
الرزانة ورباطة الجاش : « لنحتفظ بهدوئنا ! » .
التسليم بالواقع : « لنتقبل هذه الصدمة بثبات ! » .
الشجاعة : « استطيع أن اقوم بهذا وبأكثر منه ! » .
العزيمة والتصميم : « ساقلب هذه الهزيمة إلى نصر ! » .
الابتهاج : « قد تحنى العاصفة ظهرى ولكنها لن تقصمه ! »
اللطف : « سأظل احتفظ بحسن النية والطوية للناس ! »

١٢ نصيحة لمواجهة الحياة

وإذا شئت أن تحرز تقدما كبيرا نحو « النضوج » و « الاستقرار العاطفى » . فعليك ببضع تصرفات تلتزمها نحو النواحى الهامة فى الحياة .. وهى النواحى التى يغلب على الناس أن يقابلوها بتصرفات تنم عن عدم نضوج :

١ — تبسط فى الحياة دائما : درب نفسك على اكتساب المقدرة على أن تجد فى الأشياء العادية متعة .. فإذا ساءك شىء فى الحياة ، فلا تجعل الاستياء يلازمك على الدوام ..

٢ — تجنب ترقب المتاعب : فمن اتعس الناس فئة لا يمكن أن تتخلى عن التفكير فى أن ثمة نقصا او خللا فى كيانها . وكم من افراد اوتوا اجساما صحيحة سليمة ، ولكنهم ذوو انفعالات معتلة ، توحى إليهم بأنهم ليسوا كما ينبغى . وكثيرا ما ينمى فيهم هذه الحال ان يجدوا من الأطباء من يتهاونون فيقدمون تعليلا « طبيا » — وليس نفسيا — لهذا الشعور بالتوعك والاعتلال . ومن ثم يجب قبل كل شىء أن تستوثق بأنك صحيح الجسد معافى ، وذلك بأن تعرض نفسك كل عام على طبيب امين يفحصك فحصا شاملا . فإذا ما اكد لك انك سليم ، وجب ان تطمئن فيما بين فترتى الفحص إلى انك بخير .. فإذا انتابك ريب فى صحتك ، فالجأ إلى نفس الطبيب ، حتى إذا تبينت أن لا اساس لمخاوفك ، فكف عن التفكير فيها .

٣ — تعلم كيف تحب العمل : ان العمل ضرورة من ضرورات العيش ، ولكن فى وسعك ان تجعله متعة ، فلا تسىء إلى نفسك بالنفور منه . بل ان الاستمتاع به كفيل بأن يبعث فى نفسك السرور والشعور بأنك تنتج شيئا نافعا للمجتمع ، ومن ثم تظل طيلة وقت العمل شاعرا بانفعالات سارة .

٤ — اتخذ لنفسك هواية طيبة : فان ممارسة عمل ممتع ، مثير للاهتمام ، فى أوقات فراغك ، ضرورى للشعور بالسعادة

فى معيشتك .. إذ ان الحاجة إلى خبرة جديدة ، وإلى جهد انشائى ابتكارى ، من اهم حاجات النفس البشرية ، ومن الميسور اشباعها بالانصراف إلى هواية .

٥ — تعلم القناعة : فمن المؤكد ان الأستياء وعدم القناعة لا يجديان شيئا فى المواقف التى لا سبيل إلى تغييرها . وليس من العسير معالجة هذا الشعور ، بل اذكر أمرين فيما يتعلق بالرضى وعدم الرضى :

(أ) : ان الاسهل — والادعى للسرور — ان تجد عناصر الرضى ، بدلا من ان تبحث عن عوامل السخط فى الحياة اليومية . والحكيم من يعرف ان الحياة لا تخلو — فى طبيعتها — من خيبة اثر خيبة ، ولكنها من الناحية الأخرى ، حافلة بدواعى القناعة والرضى . فلا داعى لأن نبالى بالصدمات ، وننسى المسرات . بل ان المتاعب من صنعك انت ، فتجنبها .

(ب) : من اساليب التخلص من السخط وعدم القناعة ، ان تكف عن الاشتهاء والتمنى لما فوق طاقتك . فان اشتهاء ما لا سبيل إليه كفيل بأن يقلب الرغبة إلى انفعال وتوتر ، كما يخلق فى النفس « عادة الاشتهاء » .. فكلما نلت أمنية فوق مستطاعك ، تحولت إلى أمنية اخرى ..

٦ — احب الناس واشترك فى المجتمع الإنسانى : ففى هذه الدنيا التى يعيش فيها الناس متجاورين ، مختلطين ، نجد ان من افدح الاضرار التى تودى بالاستقرار العاطفى ، ان ننمى فى نفوسنا كراهية لعنصر او لشخص .. فان من اشد دواعى العجب فى الحياة أن نرى كيف يشعر كثير من الناس بالكراهية

لسواهم ، بل — احيانا — لكل فرد ! .. فترى البعض لا يتلطفون لأحد ، ولا يجاملون احدا ، إذ أن نقص نضوجهم العاطفى يجعلهم فى معزل عن الناس .. ولكنهم رغم ذلك مضطرون لأن يعيشوا فى دنيا الناس !.. فلماذا لا يعيشون فى سلام ، فيريحون ويستريحون ؟

٧ — تعود أن تقول كل ما هو سار ومبهج : فليس فى الحياة لحظة لا تغدو اكثر نفعا إذا شابتها فكاهة مستملحة ، او قول سار ، ومن ثم فكلما رضت نفسك على المرح والابتهاج ، استطعت أن تتجنب القنوط والاكتئاب ، والمرض الناشىء عن الانفعال .. فضلا عن ان الفكاهة تقربك إلى نفوس الناس !

٨ — قابل الصدمات بأن تحول الهزيمة إلى انتصار . فكثير من الناس ينساقون إلى المرض الانفعالى بسبب ضائقة او نكبة ، إذ يبدو لهم كأنما تلاشى كل ما لديهم فى لحظة واحدة ، فيحسون بأن لا سبيل للمضى فى الحياة ! ومن ثم يضمون إلى عبء النكبة كلا من القنوط والهم . فإذا شعرت انك لا تستطيع أن تغير أمرا ، فخليق بك أن تتقبله وترضاه ، وان تشرع فى التفكير فى خير سبيل ممكنة للمضى فى الحياة ، بدلا من ان تنساق لانفعالات مبعثها الأصلى هو الأنانية ..

افليس حزن الزوج إذا فقد زوجته — او الزوجة إذا فقدت زوجها — حزن على النفس قبل كل شىء ؟

احسم مشكلاتك

٩ — واجه مشكلاتك بالحسم والبت فليس من المعقول أن تواجه المشكلات العديدة التى تصادفك فى حياتك بحلول

صائبة باستمرار .. ولكنك إذا اتبعت المبادىء التى اشتمل عليها هذا الفصل ، تجنبت الأخطاء الفادحة .. فضلا عن ان من الخير ان تعتاد أن تفكر فى الحلول — ولو ارتكبت بعض الهفوات — بدلا من ان تقتصر على استعراض المشكلات مرارا وتكرارا دون أى حل . فمع اعتياد التفكير وحسم الأمور ، لا تلبث الهفوات ان تقل ، ولا يلبث اتجاهك إلى درس المشكلات وتقديرها ان يزداد .

١٠ — اجعل من لحظتك الراهنة مناسبة ناجحة من حيث انفعالاتك : ذلك ان من واجبك ان تدبر للغد ، ولكن لا ينبغى ان تتوسع فى ذلك وتسرف ، إذ من الحماقة ان نظل باستمرار نحمل هم المستقبل وما قد يأتى به ، فان الاكتئاب بشأن المستقبل لن يغير من واقعه . وخير ضمان للمستقبل هو أن تستغل الحاضر خير استغلال ، وان تحسن دواما استغلال لحظتك الراهنة .

١١ — اشتغل دواما بتدبير بعض الأمور ، فمن الحاجات النفسية الأولية فى كل نفس ، الحاجة إلى تجربة جديدة ، حتى لا تظل الحياة متواترة مملة . ومن ثم فان ارتقاب تجربة جديدة كفيل بأن ينتشل المرء ويحفزه على العمل المثمر فى حاضره ..

١٢ — لا تدع المزعجات تتملكك : ففى كل لحظة يتعرض الإنسان لهموم ومثيرات كفيلة بأن تتغلغل فى نفسه .. وخليق بك فى هذه الحال أن تعقد ابهامك وسبابتك فى شكل حلقة تحصر فيها متاعبك ومثيراتك فلا تدعها تتملكك .. ولو انك ثابرت على

استعمال هذه « الحلقة السحرية » ، لاستطعت بعد فترة ان توفق إلى حصر كل ما قد يصادفك من المزعجات مهما كانت !

٦ — حاجات غريزية يجب ارضاؤها !

للإنسان العادى ست حاجات — أو رغبات — غريزية ، يشعر فى قرارة نفسه أن لا بد له منها ، فإذا لم يحقق احداها ، تولاه قلق ينبعث فى أعماقه ، ويشيع ظلالا كئيبة على كل دقيقة من نهاره او ليله :

١ — واولى هذه الحاجات الأساسية هى الحاجة إلى الحب ، ففى دخيلة كل امرىء حاجة إلى ان يحظى — من فرد واحد على الأقل — بالحنان والتقدير .. لأن ذلك يجعله يشعر لنفسه بأهمية وقيمة ، وبأن له مكانة بين الناس .

٢ — اما الحاجة الثانية ، فهى الحاجة إلى الأمان والطمأنينة . وانت لا تشعر بالأمان إلا إذا : (أ) حصلت على دخل كاف للانفاق على إشباع ضرورات الحياة — الآن وفى السنوات المقبلة — (ب) وكان حقك فى الحياة مكفولا ، فى حماية حكومة عادلة من النزوات الاستبدادية والطغيان .. (ج) وكنت مطمئنا — إلى حد ما — إلى انك لن تقع صريع وباء فتاك ، او نكبة قاضية .. (د) وكان حولك أناس تعرف انهم سيساعدونك فى الملمات . ولما كانت الطمأنينة الكاملة مستحيلة ، فإن القلق الذى يستشعره الكثيرون لا يلبث أن يقضى على الطمأنينة النسبية . ففى الدنيا آلاف من الأشياء التى تخلو من الأمان ، ومع اننا نحصرها فى ركن قصى من تفكيرنا ، إلا اننا لو انسقنا لها

لكانت سببا فى سلسلة من الانفعالات السيئة تظل تتكرر حتى تقودنا إلى المرض .

٣ ــ وثالثة الحاجات الأساسية هى الحاجة إلى الابتكار : فالطفل الذى يبنى بالمكعبات احد الأشكال ، والزوجة التى تعد ستائر جديدة لبيتها ، والمالى الذى يضع خطة شركة جديدة ، والفتاة التى تقرض الشعر ، والنجار الذى يشترك فى بنـاء دار .. كل هؤلاء يشعرون بالرضى لأنهم يخلقون من المـواد الأولية اشياء جديدة . ولن يشعر إنسان بالسعادة العميقة إلا إذا استطاع ان يقوم بعمل إنشائى ، سواء فى فراغه او جده . فان فى طبيعـة كل امرىء رغبة فى ان يظهـر بين بنى البشر ويبرز ، حتى يحس بأنه يؤدى فى الحياة دورا .

٤ ــ والحاجة الرابعة هى الحاجة إلى الشعور بتقدير الغير لجهود المرء : فكل إنسان يحتاج إلى ان يكون فى نظر سواه ذا اهمية ، واهلا للتقدير والاحترام . والزوجة عادة تقوم بأشق المهام ، ومع ذلك فمعظم الزوجات لا يظفرن بكلمة تقدير . ومن ثم فمعظم التعب والملل الذى تعانيه فى عملها المنزلى إنما ينبعث مباشرة من حاجتها إلى ان تلقى شيئا من العرفان ..

٥ ــ اما الحاجة الأساسية الخامسة ، فهى الحاجة إلى تجارب وخبرة جديدة : فان الإنسان لا يمكن أن يعيش فى حياة تسير على وتيرة واحدة دون ان يتعود التكرار الرتيب للانفعالات السيئة ، ودون أن يعانى المرض الذى يترتب عليها . ولـكن ادعى الأعمال إلى السأم يغدو محتملا إذا ما فكرنا فى تجـربة جديدة مرتقبة . واليوم الذى يبدأ دون ما أمل فى تغيير واحد ،

يكون من أسوأ الأيام ، من الناحية الانفعالية . بل إن مجرد تغيير الطريق التى اعتدت ان تسلكها ، او الاندماج فى حديث مرح مع احد الأشخاص ، هو فى ذاته تغيير وتجربة جـديدة تخفف من وطأة التواتر الممل .

٦ ــ وسادسة الحاجات الأساسية هى الحاجة إلى تقدير المرء لنفسه : فكل امرىء فى حاجة إلى أن يحسن الظن بنفسه ــ مهما كانت الأحداث منطوية على الخيبة او الفشل ــ لـكى يستمد الشجاعة على المضى قدما .. وكل امرىء قادر أن يجد فى نفسه ناحية تدعوه إلى الرضـاء عن نفسـه .. ولكن فى الدنيا كثيرين ممن يفقدون كل تقدير لأنفسهم ، فنرى الواحد منهم يعتبر نفسه فاشلا فى كل شىء ، ومن ثم تقعد به الهمة عن المحاولة ، ويحس بأن لا مكان له فى الحياة ، ولا مستقبل . وهذه الفئة من البشر هى اتعس البشر جميعا !

كيف تحصل على حاجاتك الأساسية

استعرض ما توفر لديك ــ او ما لا يزال ناقص الاشباع ــ من حاجاتك النفسية الأساسية الست ، السالف ذكرها ، ثم سل نفسك : اترانى ، فى حياتى الخاصة ، احظى بحب الغير .. أم اننى وحيد منبوذ ؟.. هـل انعم بالأمان ، ام اننى فى خوف على أمورى المالية ، او عملى ، أو مركزى الاجتماعى او القانونى ؟.. هل ابتكر واجدد فى عملى وهواياتى ؟.. هـل اظفر بالتقدير من إنسان آخر ؟.. هل ارى احتمال الإقدام على تجارب جديدة ؟.. هل اقدر نفسى واعتد بها ؟.. الخ .. ولتكن صريحا للغاية فى اجاباتك :

١ — فإذا لم يكن فى حياتك من يحفل بك بوجه خـاص ، فخير ما يعوضك عن ذلك أن تمنح حبك لمن هم حولك ، وأن تفعل لهم ما تحب أن يفعلوه لك . فمن دعائم النضوج النفسى أن تستطيع ان تعطى اكثر مما تأخذ ، ولسـوف تجد متعـة وارضاء فى حبك للغير واسداء الخير إليهم .

٢ — إذا كنت تفتقد الأمان ، ففكر فيما ينبغى أن تفعله إزاء هذه الحال ، وفكر فى قرارك مرارا ، فإذا وجدت أن لا سبيل إلى مضاعفة طمأنينتك ، فاقتنع نفسك بأن لا جـدوى من أن تضيف إلى حالك عبء الهم والقلق .

٣ — إذا كان يعوزك الابتكار والتجديد ، فانهمك فى عملك ، وحـاول ان تفعـل اى شىء تتمنى أن تفعله ولـكنك تتوانى وترجئه .. أو اذهب إلى اقرب مدرسة لتتعلم فيهـا فنا من الفنون الابتكارية .

٤ — أما إذا كان ينقصك تقدير الغير ، فاقتنع نفسـك بأن لديك ما يعوضك عنه ، وهو شعورك بانك تعمل لخير غيرك من الناس ، ما وسعك ذلك ..

٥ — وإذا شعرت بأن تيار « الروتين » والحياة الرتيبـة يوشك أن يجرفك ، فاقدم على تجربة جديدة . وفكر باستمرار فى وضع الخطة لتجربة جديدة .. اشتر شيئا ، او اعمل شيئا يستثير اهتمامك ، أو اختلط بسواك ، أو التحق بهيئة ما ، أو اذهب إلى مكان ما ..

٦ — وإذا كان تقديرك لنفسـك فى انخفاض وهبـوط ، فتذكر أن أكثر العظماء كانوا أفرادا بسطاء مغمورين مثلك .. ثم ابتسم للمستقبل !.. واقرن السيطرة الواعية على أفكارك بالعمل فى سبيل أن تضع الرصانة ، والشجاعة ، والعزيمة ، والابتهاج ، مكان المشاعر والانفعالات المرهقة التى تتمثل فى الفشل ، والشعور بالخيبة ، والقنوط .. فأنت ، وأنا ، مثل أولئك العظماء ، وفى وسعنا ان نبلغ ما بلغوه .. لو شئنا !



العالم النفسى الانجليزى
" ويلفريد نورثفيلد " يحدثك:

كيف تتجنب متاعب الأعصاب المرهقة

هذا الكتاب ..

هل تستقيظ من نومك متعبا ، مضعضع الجسم ؟
هل تعانى آلاما فى الرأس ، وكأنما فيها مطارق تهوى بدون اشفاق ؟
هل تشعر كثيرا بالقلق ؟
هل أعصابك ثائرة ، وهل تشعر بالهياج سريعا ؟
هل تجد عناء فى تركيز أفكارك ؟
هل تعانى الأرق والسهاد ؟
هل تضيق بحياتك المنزلية ؟
هل تشكو من العزلة الاجتماعية ؟

هذه كلها عوارض تنذر باضطراب الأعصاب وضعفها .. وفى هذا الكتاب ، يعالج عالم نفسى خبير هذه الأعراض ، ويبين لك كيف تستطيع أن تعنى بجهازك العصبى .. دون كثير جهد أو عناء !

مقـــدمة

انني افكر ــ إذ أؤلف هذا الكتاب ــ فى أولئك الآلاف الذين يفشلون فى الفوز بأطايب الحياة ، بسبب « الاعصاب » ، وما هم بضعاف الأعصاب ولا بمختليها .. وإنما كل ما هنالك انهم يعانون فى بعض الأحيان نوبات تجعلهم يضيقون بالحياة ، ثم لا يلبث الضيق أن ينجاب .. وقد تنقضى أسابيع عديدة دون أن يعاودهم .

ومن الجلى أن ثمة آلافا يمضون بطريقة ما فى الحياة ، يوما بعد يوم، بجهاز عصبى شبه مستهلك .. ولولا ذلك ما استطاع منتجو الأدوية والمستحضرات المغذية التى تعد لسد افتقار الجسم إلى بعض المواد ، أن يحصلوا على دخل يمكنهم من الانفاق بسخاء على الاعلانات التى يدعون فيها لمنتجاتهم !

ولو انك قرأت هذه الاعلانات ، أو سمعتها تذاع ، لخطرت لك بعض الأعراض التى أفكر فيها ، الشعور بالتعب عند الاستيقاظ ، والقفز لأتفه صوت مفاجىء ، والعجز عن تركيز الذهن ، والسهاد بالليل ، والهموم ، والقلق الدائم والشكوك والهواجس ، والشعور بالانزعاج وتوتر الأعصاب من جراء الجو العائلى والأطفال ، والبعد رويدا عن الحياة الاجتماعية ، والإحساس بافتقاد الاطمئنان إلى السلامة .. كل هذه ، وعشرات غيرها ، أعراض تنبئك الإعلانات فى صراحة بأنها نتيجة الأعصاب الضعيفة أو المكدودة المنهوكة ..

ويذهب بعض المعلنين إلى انبائك بأن أعصابك ضعيفة ، وأن ضعفها يرجع إلى فقر الدم ، أو نقص الحديد فى الجسم ، وغير ذلك من ألوان النقص والضعف .. وقد يكون الأمر كذلك، ولكن هذا ليس بالوضع الحقيقى للمسألة ، وإنما هى تتمثل فى : « أيهما السبب ، وأيهما النتيجة ؟ .. ضعف الأعصاب أو ضعف الجسم وافتقاره ؟ »

وكثير من الأدوية والمستحضرات المغذية تحدث أثرا طيبا إذا ما اشتد الضعف والخور بالإنسان ، أى عند الاحتياج إلى أسعاف سريع ، ولكن : أليس من الأفضل أن نتفادى هذا الاحتياج بالاعتدال وبعد النظر ؟.. انني أتبين ذلك كلما وجدت

بى حاجة إلى إسعاف ، فاننى لا أعتبر هذه الأدوية والمستحضرات اكثر من مواد مسكنة، مخففة، لا تكون ذات أثر « انشائى » إلا فى حالات نادرة ، والواقع اننا لا نمرض إلا حين نخرج على قوانين الطبيعة .. والطبيعة وحدها هى القادرة على ان ترد الينا صحتنا ! ولكننا لا نتجه إلى الطبيعة حين نشعر بالضعف ، والخور ، وتوتر الأعصاب او انهيارها ، وإنما نكتفى بأن نبتلع بعض المستحضرات المغذية او نجرع بعض الأدوية المقوية .. فنخفف بذلك من حدة الأعراض التى تصيح بنا منبهة إيانا بأن نعدل منهجنا فى الحياة . اى اننا لا نعمد إلى عمل انشائى ، اصلاحى ، يكون له اثر دائم ..

اننى اعرف ان ضغط الحياة كثيرا ما يكون شديدا فى عصرنا هذا ، ولكن هذا جدير بأن يحملنا على أن نعد انفسنا قدر الأمكان لتحمل هذا الضغط .. وانى لواثق ان ليس بين الأحياء من لا يستطيع ان يحسن صحته ، وكفاءته ، ومقدرته ، وسيطرته على اعصابه ، والقوة الكامنة فى نفسه ، وذلك بمراعاة بعض قواعد بسيطة، باستمرار وانتظام .. وسأحاول هنا ان ابين هذه القواعد وخير طرق تطبيقها ، ولست اعد بشفاء سريع ، فان الطبيعة بطيئة ، ولكنها مؤكدة ومضمونة ..

انك فى حاجة إلى الصحة البدنية والاتزان العقلى ، وكثير من النشاط والتفاؤل ، والهدوء فى الحياة عامة .. انى لأعرف انك بحاجة إلى هذه الأشياء ، وأؤكد لك ان بوسعك ان تنالها، ولكنك لن تنالها بمجرد التمنى ، بل لا بد لك من أن تعمل لنيلها بصبر ودأب ..

ان عملية تحسين النفس وتقويتها ، رياضة عظيمة ومسلية .. ولو انك شرعت فى ذلك من الآن ، فلن تنقضى ستة شهور حتى تتبين انك احسنت إلى نفسك .. فليس فى الحياة فن اعظم من فن التوفيق فى الحياة .. ولا فوز أعظم من التغلب على نواحى الضعف والنقص التى تحد من نشاطك ..

١ ــ العناية العامة بالأعصاب

ويكفينا هنا ان نعرف ان الأعصاب هى الجهاز الذى يصل بين المخ والجسد ، وكثيرا ما تشبه بشبكة متداخلة من اسلاك البرق (التلغراف) ، تنقل الرسائل من المخ إلى الجسد أحيانا، ومن الجسد إلى المخ فى احيان اخرى . ومن الممكن ان نقول ان الأعصاب تكون سليمة إذا ما كان الجسم سليما موفور الصحة .. ومن الصحيح أن هناك حالات تصاب فيها الأعصاب بأمراض ، إلا ان هذه حالات قليلة إذا قيست بسواها .. فإذا قيل لك ان « أعصابك » ليست على ما يرام ، فليس معنى هذا ان الشبكة مصابة بتلف ، بل انه يعنى أن الجهاز الذى يديرها مختل ، بيد ان اسلاكه ــ اى الأعصاب ــ سليمة ، متصلة ..

على ان ندرة إصابة الأعصاب بالأمراض لا يجب ان تنسينا انها انسجة حية ، فهى تحتاج إلى تغذية ، وإلى ان تعمل وان تستريح مع بقية انسجة الجسم الحية .. وهى لا تستمد غذاءها إلا من الدم فقط .. وهذه حقيقة تحتاج إلى بعض الايضاح لتفهمها حق فهمها :

يعتمد الدم فى تكوينه على عاملين رئيسيين : حال الاعضاء

المشتركة فى إنتاجه وتنقيته .. ونوع وكمية الغذاء الذى يستهلكه الجسم ..

ففى حالة نقص التغذية تجوع الأعصاب ، وفى حالة الافراط فى التغذية تهتاج الأعصاب وتتسمم .. وفى حالة سوء التغذية تفتقر الأعصاب إلى بعض عناصر لا غنى لها عنها كى تؤدى مهمتها حق الأداء .

وكثيرا ما نقرا ونسمع — فى هذه الأيام — عن علم الأغذية ، واهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية .. والواقع ان الغذاء العادى للطبقات الوسطى يجمع كافة الأملاح المعدنية والفيتامينات بكميات كافية ، وإذا كان ثمة تعديل انصح به ، فهو الاكثار من الخضر والفواكه الطازجة .. إذ يجب أن تكون الفواكه والخضر — غير المطبوخة — جزءا من الغذاء بانتظام، لا بين وقت وآخر ، او وفقا للمزاج !

وكثرة العبث بنظام التغذية الذى اعتاده المرء ، كفيلة بأن تهدد الصحة ، وإن كانت التعديلات البسيطة لا تضر .. وقد نضطر فى بعض الحالات — وبمشورة الطبيب — إلى اجراء تغييرات جوهرية .. على ان الاسراف والتطرف فى تعديل نظام التغذية يؤدى احيانا إلى زعزعة الصحة — ان لم يؤد إلى الموت — وزعزعة الصحة تزعزع بدورها الجهاز العصبى ..

الاعتدال .. الاعتدال !

والذى يحدث فى الغالب ، يتلخص فى ان الحالة الصحية للبعض قد تدعو إلى تحذيرهم من بعض اصناف من الأغذية ،

كاللحم والسكر ، فيبادرون إلى تجنبها تماما ، مع أن هذا التطرف فى التجنب ، مضر كالتطرف فى الاقبال .. وإذا كان لا بد من الإقلال من اللحوم مثلا ، وجب تعويض ذلك بزيادة ما يتناوله الإنسان من المواد « البروتينية » فى اصناف اخرى من الأغذية ، كالجبن والبيض واللبن والبندق ، وإلا نقصت كمية « البروتينات » فى غذاء المرء ، مما يؤثر على جهازه العصبى ..

كذلك الأمر بالنسبة للسكر ، فهو من اكثر المواد إنتاجا للطاقة الحرارية ، فيجب تعويض النقص — إذا اضطررنا لذلك — بزيادة ما نتناوله من الأغذية التى يتوفر فيها السكر الطبيعى ، كالبلح والفواكه المشابهة ..

وإلى جانب الضرر الصحى الذى يتأتى من الافراط او التقتير فى الأغذية ، يجب الا نهمل الأثر النفسى : فالاقبال على الطعام بشهية ، مدعاة للإقبال على الحياة بشهية ايضا .. وليس معنى ذلك الافراط فى الأكل حتى التخمة ، وإنما معناه عدم الحرمان من المتع التى يستطيبها الإنسان فى مختلف مراحل العمر ، طالما كان حريصا على ان لا يسىء استغلال جهازه الهضمى ..

اقول هذا لأننى خبرت بنفسى الأثر النفسى الذى يحدثه الاسراف فى الحرمان من بعض اصناف الطعام ، إذ اننى كنت لا البث أن ارتد بعده إلى الاسراف ، سواء فى الكميات او فى التنويع ..



فقدان الشهية

وإذا كنا لا نجد قابلية لالتهام الغذاء العادى ولا لهضمه ، فمن الخير ان نبادر إلى البحث عن السبب : فلعلنا لا نمارس القدر الكافى من الرياضة ، أو من الهواء الطلق ، أو من الراحة .. وقد نشعر بتحسن موقوت لوخفضنا من كمية الطعام العادى أو غيرناه تغييرا جوهريا ، كما يحدث لبعض الناس إذا صاموا عن الطعام أو عن بعض اصنافه ، ولكن المضى على هذا النسق وقتا طويلا لا يؤدى إلى خير ، ومن ثم فخليق بنا ان لا نلجأ إليه إلا كإجراء لإراحة المعدة فترة قصيرة .

ان الجهاز الهضمى يعتمد فى اداء وظيفته — اكثر ما يعتمد — على حركاته العضلية .. فإذا لحقه ضعف ، وجب ان نسعى لتحسين الجهاز العضلى والصحة البدنية عامة ، بدلا من ان نعمل على تخفيف عمل المعدة بالاقلال من الطعام . ونلاحظ ان المسألة تجرى هنا فى حلقة مفرغة .. فان ضعف الصحة يغرى على الاقلال من الطعام ، فيؤدى هذا بدوره إلى زيادة الضعف ، وهكذا تستمر الدائرة ، حتى يصاب جهازك الهضمى بضعف يجعله شبه عاجز عن العمل ، فلا تظفر بطاقة تكفى للعمل واللعب .. ومن ثم تجد نفسك مسوقا إلى ان تكون فريسة .. للأعصاب !

ولو انك فتشت معظم الأعراض « العصبية » إلى اعمق اغوارها ، لوجدت « الاعياء » قاسما مشتركا فيها .. فهو السوط « السرى » الحديث المسلط على البشر .. واصفه بأنه « سرى » لاننا كثيرا ما نعمى عن تبين الدور الذى يقوم به فى ارهاق اعصابنا ..

لقد شبهنا الجهاز العصبى من قبل بأنه كالشبكة البرقية .. وهذه الشبكة البرقية البشرية تعمل فى العصر الحديث فوق طاقتها ، وتتعرض لضغط شديد من الصباح حتى المساء ، فما لم نمدها بكفايتها من العناصر الغذائية الحيوية ، جاءت ودب فيها الخور .. ولا سبيل لهذا الإمداد إلا خلال تغذيتنا ..

طعامنا فيه الكفاية من الحديد

لقد عرف الخبز بأنه « سند الحياة » ، واللبن بأنه غذاء كامل واف .. ففى حياة البداوة الموفورة النعم يستطيع المرء ان يعيش حياة صحية سليمة على هذين الطعامين ، دون ما زيادة اللهم إلا قليلا من الزبد ..

ولكن حياتنا اليوم ليست حياة بداوة ، وليست موفورة الخيرات ، ولو اقتصرنا على هذين الصنفين من الغذاء ، فان الجوع لا يلبث أن يدب إلى أعصابنا .. لأن الخبز واللبن لا يحتويان إلا على قدر ضئيل من الحديد ، وهو مادة لا غنى عنها لتقوية الأعصاب ، ونجدها فى اللحم الاحمر — وخاصة لحم البقر — وفى الكبد ، والكلى ، والبيض .. كما أن الخضر الطازجة والفواكه تحتوى عليه .. ومن ثم فانك تجد ان اصناف الغذاء العادية تشتمل على كمية كافية من الحديد .. ففى بيض الفطور حديد ، وفى لحم وفواكه وخضر الغذاء حديد ، وفى حساء ولحم وفواكه العشاء حديد ..

ولست اعتزم أن أخوض فى تفصيلات نظم التغذية ، بل يكفى أن تراعى النقاط التى الخصها فيما يلى :

— إذا لم تستطع ان تتناول القدر الذى اعتدت من الطعام ، فهذا انذار بأن جهازك الهضمى فى غير حاله العادية ..

— ومن السهل ان ترده إلى حاله الطبيعية ، ما لم يكن ثمة مرض حقيقى ..

— ولن يكون جهازك العصبى قويا ومتينا حتى تعيد الجهاز الهضمى إلى طبيعته .. بشىء من التمرينات .

تمرينات سهلة ولكنها مهمة ..

والمشى العادى من أجدى التمرينات لتقوية عضلات المعدة ، وكذلك ركوب الدراجات .. ففى كل خطوة ، وفى كل دفعة لبدال الدراجة تنشط هذه العضلات وتقوى ..

ومن ابسط التدريبات لهذه الغاية ، ان تستلقى على الأرض — على ظهرك — وترفع ساقيك ببطء حتى يصبحا راسيين على جسدك . ولو انك وضعت راحتيك على بطنك اثناء هذه الحركة ، لشعرت بما يجرى لعضلات المعدة .

كذلك للتنفس العميق فائدة عظمى ، لأن لضغط الحجاب الحاجز اثرا على المعدة يشبه اثر التدليك .. فضلا عن ان التنفس العميق يهدىء الأعصاب ، وينقى الدم .

ولقد استطعت بهذه التمرينات ان أصلح الهضم عندى ، وفى وسع كل إنسان ان يوفق حيث وفقت ، لو اوتى الرغبة فى ان يصلح جهازه العصبى عامة .. على اننى لاحظت ان الكثيرين لا تتوفر عندهم هذه الرغبة ، بل يودون أن يواتيهم الشفاء وهم مضطجعون فى مقاعدهم .. مع ان الاضطجاع فى المقاعد حليف لسوء الهضم .

وإلى جانب تحقيق تغذية الأعصاب عن طريق استهلاك وامتصاص غذاء متنوع الأصناف ، يجب ان نراعى مسألة اخرى هى مسألة تنقية الدم .. والرياضة مهمة هنا ايضا ، لأنها تزيد من كمية الأكسيجين الذى تتلقاه الرئتان ، وتمنع خمول المعدة .. وتدليك البشرة بضع دقائق كل يوم يجرى اكثر مما يخطر ببال معظم الناس ، كما أنه من المستحسن تناول كمية كافية من السوائل — لا سيما الماء — لضمان غسل الكليتين . فهما عضوان هامان فى عملية تنقية الدم ..

هذه كلها مسائل بسيطة ، ولكن جريان الدم فى الجسم ، وسلامة الجهاز العصبى ، يتوقفان على مراعاتها .. ولا يمكن الاستعاضة عنها بتناول الاقراص والمساحيق والأدوية !

تعلم كيف تستريح

وهناك مسألتان لا بد منهما للعناية بصحة الاعصاب : أولاهما ، العمل على إمدادها باستمرار بالدم الغزير ، النقى .. وثانيهما ، تفادى تعريضها لضغط شديد باستمرار .. وبتعبير آخر ، أتح لأعصابك بعض الراحة من آن إلى آخر ، فلو تحقق هذا لانفسحت لك فرصة كبيرة للصمود للتوتر والسرعة اللذين يطبعان الحياة فى عصرنا .. اما إذا اهملت إحدى المسألتين فإنك تعرقل سعيك لضمان صحة اعصابك .. ولسوف نرى فيما بعد أن كثيرا من الاضطرابات العقلية تؤثر على إحدى هاتين المسألتين ، وتتأثر بها ، فنسير فى حلقة مفرغة : الاضطراب العقلى يقف عقبة فى طريق صحة الجهاز العصبى .. وهذا بدوره يسهل ازعاج العقل واضطرابه ..

وهكذا نجد ميدان « الأعصاب » مليئا بالدوائر المفرغة التى لا يسهل كسرها ، ومع ذلك فـلا بد من كسرها وإلا تعذر الشفاء ..

اننى من المؤمنين بضرورة الراحة بالاسترخاء واطلاق الأعصاب من توترها — ويكفى لبيان اهمية ذلك ان اذكر ان من اهم الفوائد الحيوية لهذه الراحة ، انها تنعش الأعصاب وترد إليها نشاطها .. فان كافة أجهزة الجسم الإنسانى تركن إلى الهدوء أثناء الراحة ، فيكف العقل عن تركيز جهوده ، ويسترخى الجهاز العضلى ، ومن ثم لا يعود للجهاز الذى يربط بين الاثنين — وهو الأعصاب — اى عمل ، فتستريح وتستجم استعدادا لمزيد من النشاط .

وكلما امعنت فى تأمل العمليات التى تحدث فعلا أثناء الراحة، ازددت إدراكا لقيمة الراحة والاستجمام : اننى احاول كلما ركنت إلى الراحة التامة ان اتصور ما يحدث لى ، فأحس بلذة التحرر من الجهد والإرهاق العقلى .. واستمرىء المتعة المترتبة على استرخاء الأعضاء والعضلات .. وانتشى بانطلاق الدورة الدموية ، حرة ، نقية .. والشعور بهذه الأشياء يجعلنى اطمئن إلى أن الجهاز العصبى فى هدوء واستراحة تامين ..

وانا اعرف من الناس من لا يستريحون قط ، منذ يقظتهم حتى عودتهم إلى مخادعهم .. فما حالهم ؟ ان اعصابهم باستمرار متوترة ، وهم لا يستطيعون ان يؤدوا اى عمل عقلى على اتمه ، كما أن صحتهم البدنية تسبب لهم الانزعاج باستمرار .. وبمعنى آخر ، يكون الجسم والعقل والروح

مرهقة على السواء .. مع أن مجرد الراحة والاسترخاء يكفيان لاصلاح أعصاب هؤلاء الناس .. حتى التغذية الصحيحة للاعصاب تتم على وجه اكمل فى هذه الحال ، لأن التوتر العصبى هو أعظم عدو لامتصاص اجهزة الجسم للأغذية ..

وهكذا نرى أن أساس بنياننا العصبى يستند إلى مسألتين بسيطتين ، بدونهما لا يمكن أن نقاوم عناء الحياة .. بل إن البنيان لا يكون كاملا بهما ، إذ لا بد من ان ينحرف حجر أو اثنان عن وضعهما من آن لآخر ، فيتحتم المبادرة إلى اصلاحهما .. وإذا كان الأساس متينا ، كان بوسعنا ان نطمئن إلى اننا بمأمن من الضرر الخطير ذى الأثر الطويل ..

٢ — اعراض اعتلال الأعصاب

فإذا فرغنا من حديث العناية العامة بالأعصاب ، جاء دور الحديث فى هذا الجزء عن الأعراض المألوفة فى حياتنا اليومية لاعتلال الأعصاب .. وخليق بك أن تستبقى فى الذاكرة ماسبق ان اوردناه فى الجزء السابق ، فان هذا يمكنك من أن تكتشف اخطاءك فى معيشتك ، لا سيما ما يؤثر منها على اساس جهازك العصبى .. فان اتفه اختلال إذا تكرر لا بد من أن يحدث بمضى الوقت خللا كبيرا ..

١ — الشعور بالتعب عند الاستيقاظ

وقد اخترت هذا من بين الاعراض لأبدأ به ، لأن تسعة اعشار الناس يعانون منه ، إذا صح ما نشر فى هذا الصدد ..

فالمرء إذا كان مكتمل الصحة لا يتردد حين يستيقظ فى ان يقفز من فراشه دون ما عناء ، وهو يشعر بتحفز لأن يبدا يومه .. واعتقد ان الشعور بالكلل عند الاستيقاظ مرض من امراض العصر الحديث ، وليس من العسير الاهتداء إلى سببه .. فلو راعى الكثيرون ان يأووا إلى فراشهم فى وقت مناسب ، لما كانت بهم حاجة إلى ان يشقوا بهذه المشكلة !

ان الحياة فى بعض المجتمعات تبدأ فى ساعة يعتبر النوم فيها أمرا طبيعيا .. كما ان الحياة فى العصر الحديث تنحو إلى الاستمرار إلى ساعة متأخرة .. ويكفى ان تجلس لسماع برنامج الاذاعة حتى نهايته كى تفقد جزءا ثمينا من وقت النوم . ولو أنك كنت تستطيع أن تبقى فى فراشك حتى منتصف النهار التالى لما كان ثمة ضرر من السهر . اما وانت مضطر إلى ان تستيقظ مبكرا لعملك ، فانك تبدأ يومك فى هذه الحال بنصف القدر اللازم من النشاط .. وهذا أمر واضح ، ومع ذلك فكثير من الناس لا يفطنون إليه !

وإلى جانب ذلك نحن نخفق كثيرا فى ان ندرك اننا فى حياتنا نجنح إلى التقليد وإلى تقييد انفسنا بالعادات التى تسود مجتمعنا ، فلا نجرؤ على التحرر منها إلا حين نتبين أهمية هذا التحرر .. ومن قبيل التقليد والتقيد بالعادات اننا اصبحنا نخجل من ان نأوى إلى مضاجعنا فى الساعة التاسعة مساء ، فى حين ان من الأفضل ان لا نتقيد فى إيوائنا إلى المضاجع بموعد معين ، بل يجب ان نخضع لسلطان النوم متى واتانا ..

ستقول إن المرء بحاجة إلى بعض اللهو والتسلية ، وهذا صحيح . ولكنك كلما ازددت صحة ، صرت اقل حاجة لذلك

.. فالمرء إذا كان سليما معافى ، متحررا من الكلل والشعور بالتعب ، يجد لذته ومتعته فى العمل والاكل والنوم والحب .. وإذا كان اللهو المنشود يحرمنا من كفايتنا من النوم ، فان التعب الذى يترتب على ذلك يحيل عملنا إلى واجب ممل مرهق بدلا من ان يكون ممتعا ..

ان الشعور بالجسم مضعضعا عند الاستيقاظ ليس سوى نتيجة التعب المتراكم من جراء مضينا فى العمل بملل وضجر — فى النهار — وعدم حصولنا على قسط وافر من النوم فى الليل . ونحن لا نفطن إلى هذا فى البداية ، لأن طبيعتنا تعوضنا ضمنا بطريقة ما ، وان كنا نبذل جهدا مضاعفا — دون أن نشعر — لنتغلب على التعب ، فلا نشعر به إلا بعد أن يكون قد تراكم واستفحل وخلق اعراضا حادة ..

والشىء الوحيد الذى ينبغى عمله إذا ظهرت هذه الأعراض، هو ان تأوى إلى الفراش فى الساعة التاسعة مساء لمدة شهر تقريبا ، فانك إذا حسبت عدد الساعات ، وجدت انك بهذه السياسة تكسب من ساعات النوم ما يعادل أسبوعا فوق ما اعتدت .. جرب ، وسترى مدى الفائدة التى تعود عليك من هذا الأسبوع الإضافى ..

ولقد عرفت بالتجربة ، ان الإنسان يظل يقظا إذا جلس فى كامل ثيابه، اثناء ممارسته لأية تسلية .. بينما لو انك استلقيت فى فراشك وانت تنصت إلى برنامج الاذاعة مثلا ، فمن المؤكد انك لن تلبث أن تنام سريعا .. مهما كانت رغبتك فى الاستماع للبرنامج !

لقد حدث هذا مرارا لى ، فأكد رأيى فى اننا نؤجل — بأسلوب غير طبيعى — موعد نومنا الطبيعى ، فنعارض بذلك الطبيعه ، ونضطر بعد حين إلى دفع ثمن نزوتنا هذه ..

تجنب التخمة قبل النوم

ومن اسباب استيقاظنا مضعضعى الجسم ، أن نأوى إلى الفراش ببطون متخمة .. إذ يجب أن تكون آخر وجبة نتناولها، قبل موعد النوم بثلاث ساعات .. كذلك ثياب النوم الثقيلة ، وكثرة الأغطية ، وازدحام غرفة النوم بالأثاث ، من الأسباب القوية المفعول ليقظتنا متعبين ..

على ان الحقيقة الكبرى فى هذا الصدد ، هى اننا بتصرفاتنا الخاطئة نفقد التوازن بين النشاط والراحة .. فما لم ، تقلل من جهدك فى النهار ، او تطيل من ساعات النوم ، فان التعب يزداد إلحاحا عليك .. وأنت إذ تتجاهل هذه الظاهرة ، او تحاول ان تخفف شعورك بها ، لا تقضى عليها ، بل ترجئها ، فتزداد هى فى خلال الارجاء استعصاء .. وهنا نجد انفسنا إزاء دائرة مفرغة اخرى : فالافراط فى الجهد فى النهار يقلل من الاستغراق فى النوم ، ومن الأثر الذى يحدثه النوم فى تجديد النشاط والطاقة . والنوم القلق يجعلنا نتعب بسرعة ويدعو إلى ان نضاعف الجهد لأداء العمل .. الخ .

وهذه الدائرة من الممكن تحطيمها تدريجيا ، لو اننا عمدنا إلى الراحة لبضع دقائق بين آن وآخر اثناء نهارنا ، وتجنبنا الانفعال فى العمل ، وتفادينا التعجل فى تناول وجباتنا ، ثم حرصنا على ان نأوى إلى فراشنا فى وقت مناسب ، اللهم إلا فى مناسبات خاصة لها حكم الاستثناء لندرتها ..

٢ — آلام الرأس

وهذه ظاهرة مألوفة فى حالة ارهاق الجهاز العصبى او ضعفه : كم من الناس يشعر بأن مطارق تهوى فى عنف داخل راسه !؟ .. ان بلوغ المرء هذه المرحلة معناه انه تجاهل وأهمل نذر الاضطراب التى سبقتها .. إذ لا بد انه شعر قبل ذلك بضغط فى رأسه ، او بانتفاض فى عروق الراس ، وانه مكث بضعة اسابيع يعالج هذا الشعور بالأدوية المسكنة والعقاقير .. ولو انه اهتم بهذه النذر المبكرة لتفادى آلام « المطارق » ..

والآلام المترتبة على ارهاق الأعصاب ، تحس فى كثير من اجزاء الجسم .. فقد يكون « التهاب الأعصاب » مظهرا للارهاق العصبى ، ولو انه قد يكون أيضا مرضا عضويا .. ومن العسير التفرقة بين الحالين ، تماما كما يحدث حين يصاب المرء بآلام فى الراس نتيجة للاعصاب : فيخالها نتيجة تعب بدنى او سبب صحى .. وكثيرا ما يصحب الألم ضغط على جدران الراس يوحى إلى المرء بأنه يوشك ان يجن ، فيزيده هذا إرهاقا لأعصابه !.. والواقع أن الأمر كله ناشىء عن الافراط فى انهاك الأعصاب ، مما يؤدى إلى رفع ضغط الدم، وإلى اضطرار المرء إلى مضاعفة الجهد لأداء عمله ، فيزيد هذا من حدة الارهاق العصبى .. وهكذا ، دائرة مفرغة اخرى ..

كما ان المصابين بضغط الدم المرتفع يطالبون عادة بأن يسيروا فى الحياة بتؤدة وهدوء ، فلا ينهكون قواهم ، كذلك الأمر بالنسبة لحالات الضغط المؤقت الناشىء عن « الاعصاب » .. فإذا لم يكن من الممكن هجر العمل فى عطلة قصيرة ، وجب

الاقتصار على أداء ما هو ضرورى منه ، وادائه على مهل وفى هدوء ، دون جهد مرهق .. كما يحسن أيضا ان يستوى المرء على تدميه من آن لآخر ، فان هذا يجذب الدم إلى تحت، كما ان محاولة التوازن تشغل المرء من التفكير فى آلام رأسه ..

على ان أهم ما فى الأمر ، هو ان العلاج ميسور إذا بادرت باصلاح التوازن بين النشاط والراحة ، فلا تحاول أن تبحث فى الأدوية عن علاج ويجب ان تتجنب الثياب الضيقة ، والياقات الضيقة بوجه خاص ، وان تضع تدميك فى ماء دافىء، ثم تأوى إلى الفراش مبكرا فى اليوم الذى تعمل فيه كثيرا وتعانى فيه من وجود ضغط فى الراس .. فإذا ما صرت فى الفراش ، فلا تفكر فى حالك ، ولا تجزع على نفسك ، بل اطلق اعصابك وعضلاتك لتسترخى ، واقنع نفسك بأن آلامك عرض مؤقت سرعان ما يزول ..

ان اكثرية اضطراباتنا العصبية ناشئة من انفسنا ، ولو اننا عنينا بأولى بوادر الأرهاق، لأمكن القضاء على الاضطرابات فى الحال .. ولكننا نحاول ان نخدع الطبيعة ، وان نخدع انفسنا .. والأنكى من هذا اننا نزعج انفسنا ، ونتوهم اننا مقبلون على انهيار عصبى .. فى حين ان الأمر لا يستدعى الانزعاج ، بل يستدعى المبادرة إلى الراحة ، والتذرع بالاطمئنان ..

وفى الفصل القادم نقرأ القسم الثانى والأخير من هذا الكتاب، وهو يتناول : الأعصاب الثائرة ، الشعور بالقلق ، صعوبة تركيز الأفكار ، السهاد والهموم ، المضايقات المنزلية ، العزلة الاجتماعية .. الخ .



كتاب يهم كل قارىء

فى الفصل الماضى قدمت لك القسم الأول من هـذا الكتاب النافع ، وفيه حدثنا المؤلف عن أهميـة سـلامة الأعصاب ، ووسائل العناية العامة بها ، ثم عن عرضين من أعراض اعتلال الأعصاب ، وهما :

١ ـ الشعور بالتعب عند الاستيقاظ .

٢ ـ الصداع وآلام الرأس .

وفيما يلى أقدم لك القسم الثانى والأخير من الكتاب ، وفيه يحـدثنا المؤلف عن الأعراض الأخـرى لاعتـلال الأعصاب ، وهى : الشعور بالقلق ، سورات الغضب ، صعوبة تركيز الأفكار ، السهاد والهموم ، المضايقات المنزلية ، ثم الميل للعزلة الاجتماعية .

٣ ـ الشعور بالقلق

إننا نعيش فى أوقات عصيبة ، تدعو الكثـيرين إلى أن يمضوا فى الحياة فى قلق تكاد تحسه فى كل حـركة من حركاتهم او كل تصرف من تصرفاتهم .. والقلق من الأحاسيس الخفية التى تسبب من الضرر فوق ما يبدو للمرء .. فالشخص القلق لا يستطيع أن يستمتع بالحياة على الوجه الأكمل ، لأنه يرهق ذهنه ، ويرهـق أعصابه ، فيسـبب بالتالى ارتباك دورته الدموية ..

والعلاج الوحيد للقلق هو ان نواجهه ، وان نسائل أنفسنا: ما الذى نخشى ان نفقده ؟.. وما الذى نتوقع أن يوقع بنـا الضرر ؟.. فإذا توصلنا إلى معـرفة مبعث القلق ، تأملنـا ما هنالك من فرص له ضدنا ، وساءلنا أنفسنا : هل حظنـا منه أسوأ من حظوظ الآلاف من البشر ؟

ان الشخص الكثير القلق خليق بأن يروض نفسه على ان يحيا ليومه فقط ، وأن يدع الغد إلى حينه ، إذ ما حاجته إلى ان يشقى به وهو لم يحـن بعد ؟.. ان ربط الظـواهر التى تصادفنا بالخواطر التى فى رؤوسنا ، يلعب دورا خطـيرا فى هواجسنا ومخاوفنا .. فإذا صادفنا شيئا يتصل بأوهـامنا ، بادرنا إلى ربطه بتجارب الماضى ، وبالخيالات المزعجـة التى تتصل به .. وسرعان ما يملأ الجزع رؤوسنا ، ويعـكر رؤى المستقبل فى ابصارنا ..

لذلك يجمل بالشـخص القلق ان يتفادى هـذا الربط بين الظواهر والخواطر ، وفى وسعه ان يتجنب قـراءة الأنبـاء المثيرة فى الصحف ، وأن يتخير البرامج البهيجـة والموسـيقى المرحة إذا استمع إلى الاذاعات ..

عـدم الاطمئنان إلى الرزق

وعدم الاطمئنان « الاقتصادى » ـ او عـدم الاطمئنان إلى الرزق ـ من أهـم دواعى القـلق والانزعـاج .. وكثـيرا ما تستفحل الحالة لأسباب خارجية ، كأن نقرأ او نسمع عن انباء التعطل والفقر والضائقة المالية ، فيحتدم التشاؤم هنا

اكثر من التفاؤل .. وخير ما تفعله إزاء هذه الحال هو ان توحى إلى نفسك بالطمأنينة ، وبأن استعدادك وجهودك كفيلان بأن يبعثا على التفاؤل .. فان مثل هذه التأكيدات تذكى فى نفسك التحمس ، وترفع من روحك المعنوية ، وتقويك بدنيا وعقليا ، فلا تدع مجالا للوساوس ..

ان حمل النفس على ان لا تعنى إلا بساعتها ويومها ، خير علاج للقلق .. فان الانصراف إلى ما فى يدك من عمل يشغلك عن ان تسرح بخواطرك حتى تقع فى شباك الأفكار المزعجة .. فإذا كنت تأكل ، او تعقد رباط حذائك ، او رباط عنقك ، فاجتهد فى أن تنصرف تماما إلى انجاز ما تفعل ، ولا تدع اى شاغل آخر يجتذبك ..

وانا أسلم بأن على المرء ان يرسم خططه للمستقبل ، ولكن يجب ان « ننظم » ذلك ، فنخلو إلى انفسنا فى وقت محدد .. وبعد ان نقرر ما ينبغى عمله يجب ان نتقدم عليه فى شجاعة واطمئنان ، دون ان ندع الفرصة لشىء يضعف من سيطرتنا على تفكيرنا ، فإننا إذا فقدنا زمام السيطرة على التفكير اتجهنا فورا إلى القلق .. وإذا راودتنا الهواجس اثناء انشغالنا بعمل ما ، وجب ان نعاملها كما لو كانت اشخاصا ، فنقول لها : « لا وقت لدى اضيعه معك ، إذ يجب ان انصرف تماما إلى ما فى يدى .. تعالى فى وقت آخر ! » .

فإذا عاودتك بعد ذلك فى وقت تستطيع فيه أن تخلو إليها ، فواجهها ، وابحث عن دواعيها ، وعالجها ، فتتخلص منها ..

ان بوسعنا أن نسيطر على زمام افكارنا بأكثر مما نتصور ،

ولكن هذه السيطرة لا تبلغ ذروتها إلا بالممارسة والتنمية .

ومن المؤكد ان المرء يستطيع بالسيطرة الذهنية ان يغالب افكار السوء ، والشكوك ، والهواجس ، وان يوطد الطمأنينة الذهنية لنفسه ..

٤ ـ عندما تكون أعصابك ثائرة ..

وقد يكون ثمة اكثر من سبب لثورة الأعصاب .. بيد ان السبب الأول يرجع فى الغالب إلى انحطاط الحالة الصحية ، والدليل على ذلك ان كثيرا من ذوى النفوس المرحة يصبحون ثائرى الأعصاب فى فترات المرض .. بيد ان ثمة اشخاصا آخرين لا تتأثر روحهم المرحة ولا أعصابهم باعتلال صحتهم ، ومن ثم يخلق بنا ان نرى ما إذا كانت ثورة الأعصاب ترجع إلى سبب صحى او سبب عقلى .. فإذا كان الأول ، فأسباب العلاج قد سبق إيضاحها : العناية بالتغذية ، وبالرياضة والنزهة فى الهواء الطلق ، وبالنوم والراحة والاستجمام ..

اما إذا كان السبب عقليا ، فان العلاج يحتاج إلى جهد اكبر .. يحتاج إلى تحليل حياتك وعاداتك : ربما كنت تثقل على نفسك اكثر مما ينبغى بحيث لا تدع لها وقتا للراحة والهدوء ، إذ أن الاندفاع المحموم فى تيار الحياة كثيرا ما يتحول إلى نوع من الهوس لدى بعض الناس ، فلا يخطر لهم ان المرء قد يستطيع أن يحرز فى ساعة من التأمل الهادىء .. ما لا يتسنى له ان يحصل عليه من وراء نشاطه فى يوم كامل !

وهؤلاء المندفعون فى نشاطهم قد يمضون على هذه الحال وقتا طويلا قبل ان يحسوا بالارهاق ـ اذ ان اندفاعهم المتحمس

يخفى أعراض هذا الارهاق إلى حد ما — بيد أن لقوة احتمالهم حدا ، فلا يلبثون ان يجدوا انفسهم متوترى الأعصاب ، ثائريها .. لانهم يبدون من نشاطهم اكثر مما يتاح لأجسامهم ان تنتج ..

لذلك يجب عليك ان تراعى فى حياتك توازن طاقتك العصبية على الدوام ، فإذا كان عملك فوق طاقتك فخليق بك ان تتخلى عن المهام الإضافية التى تقوم بها فى فراغك ، بمجرد النذر الأولى للارهاق .. ذلك ان الحياة جديرة بكل مجهود ، وبكل عمل جليل ، ولكنها لم تخلق لكى تقضيها مرهقا ، ثائر الأعصاب ..

على أن الارهاق ، وثورة الأعصاب ، قد يترتبان على «قلة» ما لدى الإنسان من عمل ، إذ لا بد لنشاط الإنسان الطبيعى من منفذ ومنفث .. فإذا طال بشخص الخمول ، راح النشاط يلح عليه ويثير اعصابه ، بحثا عن مخرج ينطلق منه .. فإذا لم يجد مخرجا إلى عمل نافع ، إنشائى ، وجد وسائل اخرى .. لذلك يخلق بك أن تسأل نفسك عما إذا كنت تستغل معظم ما تنتج من نشاط ؟.. فلعلك لا تجد من العمل الإنشائى ما يملأ وقت فراغك ، أو قد يكون عملك آليا ، رتيبا ، لا يستنفد من نشاطك المتوثب سوى القليل .. وفى كلتا الحالين يجب أن تبادر إلى تعديل الأوضاع !

الانانية من أهم أسباب ثورة الأعصاب !

وهناك أسباب أخرى لإثارة الأعصاب : منها ان تكون محوطا بأشياء مملة ، أو أن تمنى خططك بفشل متوال ، او

ان تكون منهمكا فى حياتك الاجتماعية أكثر مما ينبغى ، او ان تكون حساسا أكثر مما ينبغى فى تقبل أمور الحياة ، او ان تكون أنانيا — ولعل هذا أكثر الأسباب شيوعا !

ولا سبيل لمعرفة السبب الحقيقى من بين هذه كلها الا بفحص النفس ، وهنا يجب أن نلتزم الصراحة التامة ، فنعترف بأخطائنا .. ولا شك أن معظم حدة أعصابنا تنشأ عن اننا نعيش فى حياة شديدة السرعة ، شديدة الوطأة .. ولهذا السبب احب ان اشير إلى نقطتين :

الأولى : اننا لا نستطيع ان ننتج نشاطا عن طريق إرهاق انفسنا فى عمل من الأعمال .. ومن ثم فلا بد أن يكون لدينا فائض من الطاقة ، نستغله إذا ما صادفنا مهمة شاقة تحتاج إلى مزيد من الجهد .. فإذا ما اتممنا المهمة ، وجب أن نحظى بقدر اكبر من الراحة .. أما إذا لم يكن لدينا مدخر ، فان الأمر كله يغدو مصدرا للارهاق .. ولكن الارهاق لا يولد طاقة ، بل إنه يستنزف المورد الناضب حتى يتلفه !

والنقطة الثانية هى اننا كلما اسرعنا بكبح نشاطنا الجامح — بمجرد شعورنا بنذر التوتر العصبى — كان هذا افضل .. ومن السهل ان نسيطر على حركاتنا ، وأن نجعلها وئيدة ، متزنة ، مطمئنة ، فنصون بذلك الطاقة العصبية التى نملكها ..

فلنكن متسامحين مع الآخرين !

وإلى جانب التوازن الصحى والعقلى ، يجب ان نكون أكثر تسامحا مع زملائنا فى البشرية ، واكثر فهما لهم .. فإننا إذا خلنا انفسنا فوق كل مستوى ، وطالبنا بقية الناس . بأن

يراعوا ذلك ويقروه ، سببنا لأنفسنا الاستياء والانفعال باستمرار .. وإنما يجب أن ندرك أن تصرفات وعادات سوانا من البشر تقوم إلى حد كبير على عوامل خارج طوقهم ، كالوراثة ، والبيئة ، والنشاه ، والتربية .. ومن هنا ينبغى أن نكون متسامحين معهم إلى الحد المناسب .

وفى الوقت ذاته ، من الحكمة ان نتجنب — من الناس والامور — كل من وما يسبب لنا الانفعال والهياج .. إذ ان سيطرتنا على أنفسنا قد تمكننا من ان نكبح مشاعرنا فى الفترات القصيرة ، ولكن كبح النفس يوما بعد يوم لفترات طويلة ، يوهن جهازنا العصبى .. وفى هذه المناسبات العديدة ، يكون التسامح وروح المرح عاملين ينقذان اعصابنا من التمزق والانهيار ، اما سرعة الانفعال فستنزف كل موارد طاقتنا العصبية .. وان الممارسة والمران لكفيلان بان يجعلانا لا نتأثر بالأشياء التى تبعث على الانفعال .. واساس هذه العادة هو الحرص على الراحة البدنية التامة ، وعلى الاستجمام الذهنى ..

فلتبدا مرانك بالجلوس فى غرفة مزدحمة بالناس الصاخبين ، الثرثارين .. ولتجلس فى استرخاء تام ، لاسيما بالنسبة لعضلات العينين والفكين ، ثم تصور منظرا بهيجا ، سارا .. وستلاحظ انك تظل تشعر بما حولك فى الحجرة فترة ، ثم تغيب عنها بحسك ، فلا تفطن إلى ما يدور فيها .. بل إن اصوات المتكلمين قد لا تلبث أن تسلمك إلى النعاس .. وهذا هو الدليل القاطع على انك لا تشعر بشىء من الانفعال ، أو التوتر ..

والخلاصة ، ان رصانه أعصابك أمر « فى يدك » اكثر مما تتصور !

٥ — صعوبة تركيز أفكارك

واهم ما ينبغى ان تعرفه عن تركيز الأفكار هو أنه « فن » ، وانه لا يتيسر إلا بالمران الدائب ، المنظم .. وكلما كان هدف الإنسان فى الحياة عاليا ، كانت قدرته على اتقان هذا الفن أعظم ..

اما ذاك الذى لم يؤت قدرة كافية على التركيز ، فإنه يكون سهل التاثر بالظروف الخارجية المحيطة به .. ومن ثم فيخلق بنا أن نعرف السبب فى العجز عن التركيز الذهنى :

ان شرودك الذهنى فى عملك قد يكون نذيرا بأنك قليل الاهتمام بعملك ، قليل الاستمتاع به .. وقد يرجع ذلك إلى انك لا تحظى فيه بتقدير كاف ! بيد ان هذا الشرود يجب أن يكبح ، وهذا أمر ميسور .. فبنفس الطريقة التى تطرد بها القلق والانزعاج ، تستطيع ان تطرد الأفكار التى تقتحم ذهنك فتشغله عن المهمة التى بين يديك ..

وإذا كانت مشروعاتك الخارجة عن نطاق عملك تشغلك عن هذا العمل ، فعليك ان تحدد وقتا معينا للتفكير فيها ، على أن تطردها من ذهنك إذا الحت عليك فى غير هذا الوقت ! إذ ان احلام النهار قد تكون ممتعة ، ولكن .. فى فترات « الفراغ » . وفى وسعك أن تفسح فى خلال عملك دقائق تستمتع فيها بهذه الاحلام ، وتنال قسطا من الراحة ، بأن تجلس مسترخيا

.. اما حين تعود إلى العمل ، فينبغى أن تستغرق فى مهمتك إلى اقصى ما فى طوقك !

ومن خير سبل التدريب على التركيز الذهنى ، ان نقرا المقال الافتتاحى فى صحيفة كبرى ، وان تبحث عن المعنى الكامن وراء كل عبارة .. وبعد بضع ساعات ، حاول ان تكتب ملخصا للمقال .. وهذا ينمى قوة التركيز الذهنى وقوة الذاكرة فى وقت واحد !

كذلك جرب ان تلاحظ الأشياء التى تحيط بك ، او الأمور التى تجرى حولك ، لا سيما ما كان منها غير عادى او مألوف .. تأملها فترة محدودة من الزمن ، ثم حاول ان تتذكر دقائقها بعد ساعات ..

ولا شك ان ضعف الصحة يعرقل التركز الذهنى إلى حد كبير .. على انك إذا شعرت بالعجز عن تركيز ذهنك عندما تمارس عملا تحبه ، فبادر باستشارة طبيب نفسانى ..

٦ ــ السهاد والهموم

اعتقد ان هذين العرضين من اكثر الاعراض العصبية شيوعا فى ايامنا هذه .. ومعظم المصابين بهما ليسوا فى الواقع من المرضى بداء الارق ، بدليل انهم يحظون بنوم عميق فى عطلاتهم . وكل ما هنالك انهم فى غير العطلات لا يستطيعون أن يتخلصوا من مشكلات اعمالهم فى ساعات النوم .. ومن ثم فجدير بنا أن نعالج افكارنا كما نعالج الأمور المادية ــ او الأمراض التى تصيب بعض اعضاء الجسد ــ وبهذا فقط يتسنى لنا ان نصل إلى السيطرة التامة عليها .

ويذكرنى هذا بفكرة « اخترعها » ــ واوثر أن استعمل هذا التعبير ــ شخص ووجد فيها عونا كبيرا ..

وتتلخص الفكرة فى ان تتصور بحين تلجأ إلى فراشك فى كل ليلة ، انك قد حزمت مشكلاتك جميعا والقيت بها خارج غرفة النوم ، فإذا حاولت اى من هذه المشكلات ان تتسلل إلى ذهنك ، فاعمل على ان تركز فكرك فى ان هذه المشكلة قد حزمت مع زميلاتها خارج المخدع ، وانها يجب ان تبقى حيث هى إلى الصباح التالى !

وخليق بمن يتولون اعمالا هامة ان يتمشوا مع الطبيعة فى توزيع نشاطها : فسويعات الصباح هى احفل الساعات بالنشاط ، فمن الواجب معالجة اعوص المشكلات خلالها ، وترك المسائل التى لا تحتاج إلى جهد لفترة ما بعد الظهر .. فإذا ما انتهى النهار ، فاترك العمل ومشكلاته خلف ابواب المكتب إذ تبرحه ، واقض الامسيات فى لهو وراحة ، وارفض ان تدع لأية مسألة خاصة بالعمل ان تعكر عليك صفوك ..

هذا التخفف من الجهد العقلى ، وتوزيعه تبعا لساعات اليوم ، صحيح من الناحية النفسية .. اعمل بأقصى جهدك فى الصباح ، وبنصف الجهد فى الأصيل وباكورة المساء ، وبأقل جهد ممكن فى المساء .. فهذا يمهد السبيل للتخلص نهائيا من الجهد عند النوم ، ومن ثم تحظى بنوم عميق ..

وفى المناسبات القليلة التى قد تضطر فيها إلى ممارسة عمل مهم بالليل ، يحسن بك ان تسير على قدميك ساعة او اثنتين قبل ان تاوى إلى فراشك ..

كيف تقاوم الأرق ؟

وهناك نقطة أخرى يجب مراعاتها : أن الاستلقاء فى الظلام مع إغماض العينين ، هو خير وضع للتركيز الذهنى التام — أو بمعنى آخر : للأرق ! — فإذا سمحت لاتفه مشكلة بأن تتسلل إلى تفكيرك فى هذه الحالة ، فإنها سرعان ما تعكر عليك صفوك . لذلك يجمل بك حين تريد النوم أن تفتح عينيك قليلا ، إذا تسربت أية مشكلة إلى ذهنك ، على ان تظل فى رقدتك المريحة .. وإذا احسست من ذهنك ميلا إلى ان يحملك إلى المكتب ومشكلاته ، فلتحتل على ذلك بأن تركز بصرك وتفكيرك على اى شىء فى الحجرة — والانف هدف مثالى للتركيز ، لأنه يتيح للعينين والجفون وضعا مريحا ! — ولا بأس فى هذه الحال من ان تسمح لضوء خافت ، غير متألق ، بأن يبدد ظلام الغرفة .

ومن المحاولات الطيبة فى هذا أن تضع جهازا للراديو إلى جوار السرير ، فإذا عجزت عن ان تكف عن التفكير فى المشكلات ، فادر زر الجهاز على المحطات الأجنبية .. وقد خبرت بنفسى كيف ان هذه الطريقة تشغل المرء عن أفكاره .. وتجتلب النعاس إلى عينيه ..

ولست ازعم ان بوسعك ان تتخلص من النشاط الذهنى فى ساعات النوم بسرعة ، ولكنك تستطيع ذلك بالتدريج إذا دابت على العلاج .. وأول ما ينبغى ان تفعله هو ان تبين لنفسك ان لا داعى اطلاقا للتفكير فى ساعة النوم ، لأن المشكلات تستطيع أن تنتظر حتى الصباح ..

ولا تحاول ان تتزمت او ان تكون صارما فى دفع الأفكار عن ذهنك ، بل خذ ذهنك بالحيلة والرفق ، ولا تنفعل إذا اخفقت ، وإلا ضاعفت العناء !

٧ — المضايقات المنزلية

تحفل الصحف بقصص عديدة عن النزاع العائلى منشؤها « الأعصاب » .. فما هى إلا بضع كلمات قليلة ، حادة ، متهورة ، يتبادلها الزوجان ، حتى يشتبكا فى شجار ، ويصبح الأطفال مصدر مضايقة لمن يكفلهم منهما ..

ولا ذنب للحياة المنزلية والجو المنزلى فى معظم هذه الحوادث ، كما يخيل للكثيرين .. إنما مرد الأمر كله إلى ان الزوجين يكونان حين التقاؤهما فى نهاية النهار ، متعبين ، مرهقى الأعصاب ..

والمرء إذا ظل طيلة النهار ينهك نفسه فى العمل ، فلا يتخفف من توتر أعصابه ، ولا يحظى بفترات قصيرة للراحة ، فإنه لا يكون فى نهاية يومه فى حال تمكنه من أن يستمتع بوقت فراغه ، إذ تكون أعصابه فى حالة ارهاق حاد .. لذلك يخلق بك إذا شعرت بأن الجو المنزلى يثقل على أعصابك ، أن تبحث عن الراحة خارج المنزل .. فإذا كان عملك عقليا متعبا ، فيحسن أن تتمشى لفترة ساعة قبل ان تعود إلى دارك ، فإن الرياضة والتنفس العميق يجلوان عن الذهن كله ، ويخففان من حدة توتر الأعصاب ، فتجنب زوجتك عناء القيام بدور « صمام الأمن » فى حياتكما المشتركة

كذلك يحسن بالزوجة التى يجهدها عمل البيت ، ان تحظى بساعة راحة قبل عودة زوجها .. وقد يخيل إليك — أيتها الزوجة — ان هذا من المستحيلات ، ولكنك حين ترين الأثر المدهش الذى سوف يترتب عليه ، لن تعترفى بأن ثمة مستحيلات .. كذلك ينبغى عليك ان تنالى فترات راحة قصيرة اثناء النهار .. فان الاستلقاء أو الاسترخاء لعشر دقائق فى الضحى ، والاستراحة لنصف ساعة بعد الغداء ، يفعلان العجائب للأعصاب المتوترة .

ان الضيق الناشىء عن توتر الأعصاب يشيع الاضطراب فى الحياة الزوجية .. ويكفى ان تكون اعصاب احد الزوجين مرهقة ، لتحيل جو البيت قاتما مكفهرا .. ولكنا عادة نميل إلى ان نلوم الظروف ، بدلا من ان نبحث عن الخطأ فى نفوسنا !

ان الحياة المنزلية لا ترعى نفسها بنفسها ، بل لا بد من أن تتفرغ اثناء وجودك فيها لأن تجعلها موفقة ناجحة .. ولو انك انفقت كل أوقية من طاقتك العصبية فى العمل ، لاستحال جو البيت إلى ضيق وازعاج وثورة ، وبذلك تتلاشى منه السعادة .. فى حين انك لو ادخرت قسطا بسيطا من طاقتك العصبية كى تستمتع بالحياة المنزلية ، لوجدت أن ما فيها من هناء يفوق ما بذلت من جهد !

ان التسامح ، والصبر ، والعطف ، والرفق ، والجلد ، عوامل هامة ، ولكنها جميعا تتوقف على مشكلة التعب .. فتجنب الافراط فى التعب ما استطعت إن كنت تروم حياة منزلية هانئة .. إذ لا سبيل إلى النجاح بدون طاقة عصبية ،

وطريقة ادخار الطاقة تتوقف على ظروف عملك وعلى فرصك ، ولكن كل امرىء يستطيع ان يدخر بعضا منها من آن لآخر وبين مهمة واخرى .. وبذلك يصبح لديه فى النهاية قدر يفوق ما كان يخطر له ..

٨ — العزلة الاجتماعية

كثير هم أولئك الذين يحسون انهم « على الهامش » . لا مجال لهم فى الحياة الاجتماعية ، فهم يحسدون أولئك الذين يستطيعون الاختلاط بالناس بسهولة ، ويودون ان يكونوا مثلهم .. ولكنهم لا يخرجون عن نطاق التمنى !

فإذا كنت من هؤلاء ، فتأمل نفسك : ماذا لديك تقدمه للمجتمع ؟.. ان الجاذبية الطبيعية عنصر هام . وليس معنى هذا الملاحة والجمال، وإنما أقصد الخفة، والنشاط ، والابتهاج بالحياة .. وهذا يتوقف إلى درجة كبيرة على الجهاز العصبى .. فإذا كنت دائما « تسأم كل شىء » ، فلا مكان لك بين الناس ، لأنهم ينشدون من الحياة الاجتماعية الابتهاج ، والتفاؤل ، والحيوية ..

ولا مناص من الاقرار بأن للنشأة اثرا كبيرا فىقابلية الإنسان للاختلاط بالغير .. والابن الأوحد لوالديه كثيرا ما يكون ضعيف القابلية فى هذا الميدان ، وكذلك كل من نشأ بين اهل يخشون عليه من الاختلاط بالغير ..

بيد ان هذا الضعف ميسور العلاج ، تدريجيا .. ان الشخص الخجول ، العصبى الطبع ، يكره عادة أن يقدم على

الخروج عن انطوائه ، وأن يختلط بسواه .. تماما كما يفعل الإنسان إذ يوشك ان يقفز إلى ماء بارد ، فيعوقه التردد والخجل !

والخوف عادة هو السبب الأول للعزلة الاجتماعية : الخوف من امكانيات المرء ، والخوف من النقد ، والخوف من ارتكاب ما يضحك الناس منه .. ولا علاج لذلك كله إلا بأن يتجاهل المرء الناس وأن يفعل ما يرغب فيه دون أن يحفل بآرائهم !

ونحن فى هذا المجال نصادف دائرة أخرى من دوائرنا المفرغة : فان العزلة تدعو المرء إلى البحث عن مواطن النقص فى نفسه وتجسيمها ، وهذا بدوره يدعو إلى الخوف ، وإلى فقدان الثقة بالنفس .. ومن ثم فكلما اعتزل المرء الناس ، صعب عليه أن يخالطهم وهو مطمئن .. ذلك لأن الإنسان خلق بطبعه محبا للاختلاط بزملائه من بنى البشر ..

والعمل والرياضة هما أسهل ميدانين للاختلاط .. والذين يشكون العزلة الاجتماعية محرومون من الاهتمام بالأمور العادية فى الحياة اليومية ، لأن اهتمامهم الأوحد منصب على أنفسهم.. ومن العوامل التى تيسر الاختلاط بالناس ، أن يكون ثمة شىء مشترك بينك وبينهم : سواء كان هذا الشىء مصلحة ، أو متعة ، أو هواية ، أو اى باعث يثير الاهتمام .. فإذا شئت أن تختلط بقوم ، فادرس أولا أفعالهم وأفكارهم واقتبس منها لنفسك ، واقبل على هوايتهم أو رياضتهم ، والتحق بناديهم أو جماعتهم ..

ولمعاونتك فى هذا الصدد ، اقدم لك القواعد الأربع التالية للتصرف بمقتضاها عندما تكون مع جماعة من الناس :

١ ــ كن طبيعيا ، فلا تحاول ان تتظاهر بما ليس فيك ، او أن تسائل نفسك عما إذا كنت نجحت او لم تنجح ..

٢ ــ اهتم حقا بآراء الناس وأفكارهم ، فهذا يساعدك على أن تخفف من اهتمامك بنفسك .

٣ ــ لا تتحدث اكثر مما ينبغى ، وكن مستمعا واعيا ..

٤ ــ لا تكن كثير الصخب ، ولا فضوليا ..

واذكر ان الانشغال بالنفس كثيرا ما يصد الناس عن الاتصال بسواهم ، وهو ينشأ عن اسرافهم فى التفكير فى مشاعرهم وأحاسيسهم ، إذ يصحب هذا شىء من الانفعال . لذلك أنصحك ، إذا كنت مع قوم ، بأن تحرص على ان تريح أعصابك ..

وإن شعرت بانفعال فاذكر ان سواك قد لا يكون اقل منك انفعالا !

واحرص على ان تكون جريئا ، إذ ان هذا يجعلك تثق فى نفسك ..

وتطلع فى وجوه الناس وانت تحدثهم ، وكن رزينا ، وإذا تكلمت فتكلم بتؤدة ويسر ..

وكن سهلا فى حركاتك ، فان التضييق على أعضائك فى حركاتها سرعان ما يؤدى إلى الارتباك الذهنى !

واهم امور فى علاج العزلة الاجتماعية هو ان تبدأ ، وان تفعل ما يحلو لك ان تفعله ، فسرعان ما يتلاشى الانفعـال والارتباك .. وإذا تصورت الحياة الاجتماعية مسرحا ، ونحن فيه الممثلون ، فتذكر انه لم يخـلق ممثل لم يرتبك وينفعـل اثناء أداء أدواره الأولى ، ثم تلاشى انفعاله بمضى الزمن تدريجيا .. وكذلك أنت ، إذا ما تعودت الظهور فى المجتمعات العامة ، فلن تلبث أن تنسى ارتباكك وتتغلب على انفعالك !

ان كل علاج فى متناول يدك ، ويجب أن تشق طـريقك ، وأن تفوز !



هذا الكتاب ..

ماذا يريد « كولين ويلسون » أن يقول فى هذا الكتاب الجديد الذى اصدره ، فصادف نجاحا لدى جماهير القراء ، وكبار النقاد ، فى آن معا ؟

إنه خطوة اخرى يخطوها مؤلف كتاب « اللامنتمى » و « صعلوك فى حى سوهو » و « طقوس فى الظلام » نحو تخطيط صورة واقعية جدا ، ونفاذة جدا ، لحياة هذا « النوع الجديد » من البشر الذى بدا فى الظهور بعد الحرب العالمية الثانية !.. وهو نوع جديد كاد ينفصل عن جذور البشرية القديمة ، اعنى بشرية ما قبل الحرب العالمية الثانية ، فالاخلاق « القديمة » لم تعد تعنى شيئا . والآمال القديمة لم تعد — تقريبا — تعنى شيئا . واساليب السلوك وتحقيق الذات صارت مختلفة ، كأنما الجيل الجديد نوع آخر فعلا لا يشبه البشر إلا فى الشكل الخارجى ، أما المضمون .. ؟

واشد ما يلفت نظر هذا الدارس المتصل عن قرب بالجيل الجديد فى عالم الغرب هو تلك الطريقة العفوية المستهينة التى ينظر بها الجنسان للعلاقات الجنسية ، باعتبار الغريزة الجنسية اقوى الدوافع الحيوية النفسية الأولية ، والأساس العميق لكثير جدا من الأنظمة الإنسانية الاجتماعية والفردية .. وقد استولى الفزع على الكاتب « الشاب » — فهو اليوم لم يجاوز الثلاثين إلا قليلا — وهو يستعرض تاريخ البشرية واصلها « القديم » ، بينما كانت تطحنه — فى الوقت نفسه — ازمات الجيل الناشىء .. وهكذا وجد نفسه مكلفا ، امام

وجدانه ، بمحاولة فكرية جادة ، وواعية ، وواقعية . للامساك بالزمام قبل ان يفلت .. ومن هنا جاء كتابه هذا عن « الجنس للمراهق الذكى » ، وقد جاب فيه متاهات الحياة الجنسية للنوع البشرى بلا تحيز أو تغافل عن الحقائق .. وحلل .. واستنتج .. وتصور نهجا مناسبا للجيل الجديد ، فى عالمه الجديد ...

وقد نقف منه موقف الخلاف فى هذا الراى أو ذلك ، او فى النتيجة النهائية برمتها ، ولكن تصويره للحالة وكأنه يستخدم اشعة « اكس » ، وتحليله لها بمنهج المعمل الكيميائى المحايد ، ونظرته الفنية التى تمتع الذهن وتفتح الآفاق واسعة امامه .. كل ذلك يجعل لقراءته قيمة فى حد ذاتها : قيمة المعرفة اولا ، وقيمة الانفتاح على جوانب الراى وقيم الحياة المخالفة لنا ثانيا ، وقيمة الحوار العقلى بين ما نعتقده وما يراه غيرنا ، ذلك الحوار الذى يستطيع وحده أن يثمر حقيقة جديدة حية ..

وكولين ويلسون لا يخفى اهدافه ، فهو — ككل كتاب العالم الجديد — صريح بلا تهيب . فهو بعد أن « يفحص » تاريخ العلاقات الجنسية من اقدم العصور « يقفز » إلى لجة الواقع، ويغوص وراء تعقيدات الدافع الجنسى لدى الإنسان، ولا يتردد فى أن « ينسف » الكثير ، والكثير جدا ، من المعتقدات الساذجة التى لم تزل معششة فى اذهان بعض الناس فى هذا الصدد ، وينتهى بعد جولة « واقعية » فى كهوف النصف الثانى من القرن العشرين إلى نظريته الخاصة عن الدافع الجنسى ودوره فى تطوير إنسان الغد ...

والآن ، لنترك الكلمة للمؤلف .. لفيلسوف الشباب الإنجليزى المعاصر « كولين ويلسون » :

الخيال .. هو الذى يميزنا عن البهائم !

من المفارقات التى أذكرها أن احد اعمامى كان يقول لى دوما إنه ما من إنسان يتمتع بصواب الرأى قبل سن الثلاثين .. وهو يعنى طبعا بصواب الرأى ضياع الأصالة الفردية ، واعتياد التفكير على النسق المألوف لدى « الكبار » فى المجتمع، مما يجعل الفرد مجرد نسخة على وجه التقريب ، لا يقدم وجودها ، ولا يؤخر عدمها !

وكم جرت مناقشات ومناقشات بينى وبين عمى هذا ، وهو يطنب فى قيمة الخبرة و « معرفة الدنيا » اللتين لا تتيسران قبل الثلاثين ، والواقع اننى اكتشفت أن معظم ما لديه منهما هراء وزيف ! وكانت حملاته الكبرى ضد ملكة الخيال فى الإنسان وتحيزا للواقع الجامد الملموس . ولم استطع ان ادخل فى رأسه أن الخيال هو ملكة الإنسان الذكى وموهبته التى تميزه عن البهائم التى تشاركنا الواقع الجامد الملموس . وقد استطاع بذلاقته ووقاره وسمته المحترم ان يجعلنى اشعر احيانا بالبلاهة والغباء ... ومع هذا ظل دافع غريزى فى اعماقى يكافح ضد هذه الحكمة السامية التى يبشرنى بها عمى، حتى لقد شعرت انه من الخير لى أن انتحر لو أن العالم كان كما يصوره لى حقا !.. ولكن هذا التصوير كان يتردد صداه على لسان الكثيرين جدا من « الكبار » المحترمين ، المعتزين بنفسهم وتجربتهم . وهأنذا قد بلغت ــ وأنا اكتب هذه

الصفحات ــ سن الرابعة والثلاثين ، ومع ذلك لم اكتشف بعد روعة التجربة الواقعية . وأنه ليسعدنى أن اقرر ان عمى الفاضل وجميع من إليه ، إنما يخدعون أنفسهم ! فالعالم يحير الكبير كما يحير المراهق تماما ، وكل ما هناك ان الكبار يحسنون إخفاء حيرتهم تحت قناع من الرزانة والحصافة الخادعة ! وإنهم ليعلمون انه قد اسقط فى أيديهم ، ولكنهم يجتهدون فى نسيان هذه الخيبة وتجاهلها وهم يواصلون حياة لا يفهمونها ، ولكنهم يحملون اعباءها !

ولست أنكر ان التقدم فى السن له فوائد ، اهمها ان سخونة الدماء تقل ، مما يسهل الإمساك بزمام الانفعالات وحسن سياستها ، وأكثر ما تكون هذه السياسة بإسكاتها طوعا او كرها ! وثمة فائدة اخرى للتقدم فى السن ، هى قلة الاكتراث بالآخرين ، فحينما كنت مراهقا كان يزعجنى جدا الا يرد على إنسان اكلمه ، او يتجاهلنى ، فيحمر وجهى كإشارة المرور ، ويخيل إلى ان جميع الناس يحملقون فى بزراية . اما الآن فلا يكاد ذلك يحرك فى ساكنا . وكذلك عندما كنت مراهقا كان النقاش مع المغفلين والحمقى يتخذ اهمية جسيمة ، وتثور اعصابى . وإذا رمانى من اناقشه بنقائص اعلم يقينا انه لا اساس لها ، اجد جانبا من سريرتى يتساءل : اتراه على حق وانا لا ادرى ؟.. وبعد أن كبرت لم يزل الحمقى يزعجوننى كما يزعجنى الذباب ، ولكنهم لم يعودوا يمارسون على نفسى ادنى سلطان ! ومع تقديرى لكل هذا اؤكد ان المرء لا يزداد حكمة بتقدمه فى السن ، حتما .. بل الأرجح انه يزداد غباء ، وبلادة حس !

الفجوة .. بين الكبار والمراهقين !

وقد يبدو هذا جائرا ، فهناك كبار « معقولون » ولا بأس بهم مطلقا . ولكن ليس هذا ما أرمى إليه ، وإنما الذى اعنيه ان الأطفال والمراهقين لديهم « شىء ما » فقده معظم الكبار بلا رجعة ، بحكم انهم — أى الكبار — قد تقبلوا نوعا من الهزيمة ، وتصالحوا مع الحياة على هذا الأساس ..

وانا اعترف ان نسبة الأغبياء بين المراهقين تكاد تقارب نسبتهم بين الكبار ، ولكن الأذكياء حقا من المراهقين يتساوون فى شىء واحد : انهم يجدون الحياة امرا شاقا ، لان مشاعرهم او انفعالاتهم تسبب لهم الاضطراب والصراع الداخلى . وهى انفعالات نشطة على تناقضها ، لا تريد ان تسلس القياد او « تتفاهم » مع غيرها تفاهما يؤدى إلى التصالح وسكينة النفس . ومن تحت هذا الخليط المضطرم ، بركان من الطاقة الذهنية يريد ان يشق طريقه وسط الركام إلى وضح النهار . ولعل هذا الصراع هو السر فى توقد أذهان اولئك المراهقين ، ذلك التوقد الخارق للمألوف عند الكبار ..

ولكن للأسف الشديد يتحتم على أولئك المراهقين المتوقدين ان يكافحوا « مؤامرة الكبار » ضدهم ، بالاضافة إلى مشكلاتهم الانفعالية الخاصة . وكلما كان الكبار اشد جمودا وغباء ، كانت مؤامرتهم ضد اليافعين اشد ضراوة . فالغباوة دائما من وراء حب السيطرة والتحكم ، والتلذذ بإفساد المسرات . ويجب الا ننسى أن الكبار يحسدون الأيفاع على شبابهم وحرارة دمائهم . وهم يطالعون فى صحفهم عن سهرات المراهقين الحمراء التى تمتد حتى الصباح وتنتهى

بالعربدة الجنسية ، فيخيل إليهم ان المراهقة الحديثة شىء من هذا القبيل باستمرار ، ما بين رقصة الروك اند رول ، أو التشاتشا ، او التويست ، والشراب ، والممارسة الجنسية التى يخلع فيها الجميع العذار . وانى لأذكر سهرة عجيبة من هذا النوع حضرتها منذ سنوات قلائل ، وكان الحاضرون تتراوح اعمارهم ما بين السادسة عشرة والستين . وكان المفروض ان يغادر من تجاوزوا الخمسين مكان الحفل فى موعد مبكر نسبيا (اعنى عند منتصف الليل مثلا) لولا ان إحدى الفتيات سكرت وخلعت ثوبها ثم غابت عن الوعى تماما فوق الأريكة من غير ان ترتديه . وحدثت ايضا بضع أشياء اخرى غير محتشمة إلى حد ما من هذا القبيل ، وكانت النتيجة ان من تجاوزوا الخمسين ظلوا ساهرين فى الحفل إلى الرابعة صباحا ، والنعاس بطبيعة الحال يكاد يقتلهم ، الا ان عيونهم ظلت مفتوحة كالفناجين من فرط الفضول ، آملين ان تبدأ « العربدة » الحقيقية فى اى لحظة . وكم بدت عليهم خيبة الأمل المضحكة عندما جروا اقدامهم فى النهاية مثل اى فرد منا منصرفين إلى بيوتهم دون أن يحدث ما توقعوه . ومما يجدر ذكره أن الفتاة التى خلعت ثوبها وجزءا من ثيابها الداخلية كانت سنها فوق العشرين ، اى تجاوزت مرحلة المراهقة ، والواقع اننى لم اصادف مراهقة يمكن ان تتغلب على حيائها بحيث تخلع ملابسها وسط حفلة صاخبة . ولعل تجربتى محدودة ، ولكن بفرض وجود مراهقات « قليلات الحياء » إلى هذه الدرجة من العلنية ، فنسبتهن على كل حال اقل بكثير مما يظن المتقدمون فى السن ..

والناس ينسون عادة ان الجديد مستمد دائما من القديم . نما من شيء فى شخصية الفتى إلا وهو مستعار من هذا أو ذاك منذ طفولته . عن طريق المحاكاة . الا ان كل واحد تقريبا يعتقد ان شخصيته اصيلة ، مع ان حركاتنا والفاظنا ، وطريقة مشينا ، بل وافكارنا ، مستقاة من اشخاص لعلنا نسينا معظمهم بمضى الوقت . ومهما بلغ من اختلاف نظرتك إلى العالم عن نظرة والديك ، فانت ترى العالم اساسا من خلال عيونهما ..

ولكن ما علاقة هذا كله بالجنس ؟

ان الجنس من اقوى الدوافع فى السلوك الإنسانى ، واشدها سيطرة على توجيه حياتنا . ولا ريب فى ان الجنس بالنسبة لتسعة وتسعين فى المائة من البشر البالغين يعتبر أعمق واقوى تجربة تمر بهم . وهو مصدر اعنف انفعالاتهم ولذاتهم . ولكنهم للأسف لا يدركون معنى هذه الحقيقة ادراكا كافيا . ولست ابالى ما يقول عنى النقاد من افراطى فى الاهتمام بالجنس ، فانا اعترف بهذا طائعا فخورا . واعتقد ان الجنس والتجربة الجنسية من الموضوعات القليلة التى ينبغى ان يعنى بها جميع الأذكياء عناية تامة . بل ما من موضوع فى نظرى على وجه الأرض اهم من هذا . وانصحك ان تتجاهل كلام الحمقى الذين يقولون دائما إن الجنس يجب ان يبقى محبوسا فى اضيق الحدود . ونظرة واحدة إلى هؤلاء تقنعك بانهم ما كانوا ليصبحوا جامدين بلا طعم ، لو انهم خرجوا على شعارهم البالى !

وبصدد الجنس ، ذهب « برنارد شو » — فى مسرحيته الشهيرة « الإنسان والسوبرمان » — إلى ان المرأة هى التى « خلقت » الرجل ، أى هى التى ابتكرته لتنتج شيئا افضل مما يستطيع النظام الجنسى المفرد ان ينتجه . ولكنها اخطأت حين خلقت كائنا صارت كل غايته منها إنجاب الأطفال ! .. ولأنه لا يحبل ولا يلد ، وجد الفراغ لاختراع الحضارة من غير ان يستشيرها فى ذلك ، لأنها مشغولة برعاية الأولاد ، أو انجابهم ، او خدمة البيت ، وبذلك صار الرجل هو « الجنس المسيطر » !

هذا الكلام قاله برنارد شو فى سنة ١٩٠٢ ، فلم يأخذه احد على محمل الجد ، واعتبروها نكتة من فكاهات شو . أما الآن ، وبعد تطور العلم ومكتشفات علوم التناسل ، فالأمر يبدو اقرب للجد ..

جولة فى تاريخ الجنس

ولنلق الآن نظرة على تاريخ الجنس ، أو على الأصح لنلق نظرة على الدور الذى قام به الجنس فى تاريخ البشرية .

والأرجح ان الإنسان الأول لم يكن يبالى كثيرا بالزواج ، ولا بالإخلاص ، ويقول العلامة « باخوفن » : « كان الإنسان الأول يشبع غريزته الطبيعية على نحو ما يفعل الحيوان الأعجم بدون رابطة شخصية دائمة مع أنثى بعينها » — ويجب ان لا يغيب عن بالنا انه ما من احد كان يعلم ان الاتصال الجنسى له صلة بإنجاب الأطفال ! — وعلى هذا كان اقوى الذكور أو أمهر الصيادين يحظى بشبه احتكار لأشد نساء

القبيلة جاذبية ، على نحو طبيعى جدا مثلما ان من حقه اختيار افضل قطع اللحم من الفرائس التى يصيدها ، دون ان يتوقع احد منه ان يختار قطعة معينة من اللحم كل يوم ، وبذلك كان يتغير فراش الرجل وفراش المراة كل يوم ، وتتوزع النساء الباقيات — بعد اختيار « الزعيم » — على بقية الصيادين ، كل حسب قوته ومهارته ومكانته ، بحيث تبقى الحثالة للحثالة ! .. اما الأطفال فكان المظنون انهم يأتون بفعل السحر ، او هبة من الآلهة . (ولم تزل فى استراليا عشائر بدائية إلى اليوم لا ترى اى صلة بين الاتصال الجنسى ونعمة النسل !) .

الغيرة لم يكن لها وجود !

وفى مجتمعنا تعتبر الغيرة شيئا مفروغا من أمره ، مسلما به ، بحيث نجد من العسير علينا ان نفهم كيف كان البدائيون مجردين منها ، ومع هذا لم يزل الاسكيمو حتى اليوم يمارسون « إقراض زوجاتهم » لضيوفهم . فإكرام الضيف عندهم لا يتم إلا بأن ينام مع زوجة مضيفه ، والكل ينامون فى كوخ واحد . وفى الصباح يسأل الزوج زوجته هل كانت شهية الضيف مفتوحة لها أم لا ، وتعتبر إهانة كبرى الا يكون قد أقبل على « الوليمة » الجنسية بشهية كافية ! واما بعض قبائل استراليا البدائية فيمارسون إلى يومنا هذا تقارض الزوجات فيما بينهم ، علامة على الألفة والترابط ، كما يتبادل الأصدقاء والأقارب منا الهدايا وباقات الورد فى المناسبات !

وهذا يدل على أن الغيرة مسألة اجتماعية وليدة العرف ليس إلا ، وأن كنا لا ندرك ذلك للوهلة الاولى . وفى السنوات الأخيرة توصل علماء الحيوان إلى ان السلوك الجنسى فرع من فروع الدافع الاجتماعى والإقليمى ، فأقوى ذكر فى قبيلة من القرود يضيق بأى محاولة لسرقة إحدى زوجاته ، لان ذلك يعتبر تحديا لسلطانه الاجتماعى ، لا لأنه يثير غيرته الجنسية . ومراهقو الاسكيمو يلعبون فى الشتاء لعبة يسمونها «اطفاء الانوار » ، ذلك انهم يطفئون المصابيح واحدا بعد واحد ، وفى الظلام التام يختار الأولاد والفتيات شركاء ليلتهم اختيارا اعمى وبالصدفة المحضة ، ويمتلىء الكوخ بالأصوات المتصاعدة المعبرة ... ولا شك أن اطفاء المصابيح واحدا بعد واحد إنما الغرض منه تصعيد الإثارة الجنسية بخلق حالة ترقب غامضة .

وهذا النوع من السلوك قد يكون طبيعيا جدا بالنسبة لأناس يعيشون « على الطبيعة » ، وهو دليل على ان اسلافنا الأقدمين لم يعرفوا شيئا من النظم التى نسميها نحن زواجا . فعندما يكون الناس فى حال البداوة يكونون واقعيين : يخطفون ما يقع تحت ايديهم حيثما اتفق . أقرب صيد . واقرب ثمرة ، واقرب سمكة . واقرب امراة . ولكن بتقدم الحضارة ونشأة الزراعة المستقرة اتسع الوقت لأحلام اليقظة . ولتزجية الفراغ ودفع السام بدات الحروب ، ولتنظيم الاستقرار نشأت الأنظمة والمؤسسات الاجتماعية ، ومنها الزواج . وهكذا بعد ان كان الكل قبيلة متآخية تتقاسم الخيرات والنساء ، بدأ التدرج فى المقامات الاجتماعية ، وبدات « الملكية » فى

للظهور ، سواء فى شكل ملكية المراعى ، أو الأرض الزراعية، أو النساء ، وسرقة الزوجة تعتبر اهانة وتحديا للكرامة ، لأنها مجرد « ملكية » للزوج ، ولذا نشبت حرب طروادة الضروس التى دامت عشر سنين عندما اغوى « باريس » هيلانة وهرب بها إلى طروادة .

الجنس عند الاغريق .. والرومان

وعلى ذكر الاغريق ، حملة شعلة الحضارة والفكر الرفيع، نجد ان المرأة عندهم لم تكن « كل » الجنس . فالجنسية المثلية (او الشذوذ الجنسى) كانت منتشرة جدا ومن الأمور العادية المسلم بها . فكل رجل متزوج له امراة لانجاب الأطفال . اما الحب فمسالة اخرى تماما يتكفل بها « صديق » جميل صغير السن من الفتيان المرد . وكثيرا ما كان الرجل يكتفى بالصديق الأمرد ولا يفكر فى الزواج ومسئولياته وشرذمة الأطفال التى تنتج عنه . لذا كان والد الفتاة يغرى الرجال بالزواج من ابنته بتخصيص راس مال اشبه بالطعم لاستدراج الرجل إلى مصيدة الزوجية !.. ومن هنا نشأت « البائنة » اى المهر الذى تدفعه الزوجة للزوج كى يرضى بها .

ثم يصبح مكان الزوجة هو البيت ، وليس لها ان تتدخل فى صلات زوجها الغرامية بصديقه الصغير ، ولا يخطر ببال أحد أنها « شريكة حياة » حقا لزوجها . بل وللزوج أن تكون له عشيقات من الراقصات أو بنات الهوى أو الغانيات وليس للزوجة ان تعترض . وإذا كان الزوج من المرموقين كان والد اى غلام يعتبرها علامة شرف أن يقع عليه الاختيار ، ذلك ان

الرجل فى هذه الحالة كان يعتبر نفسه بمثابة والد للغلام يرعاه ويدربه على شئون العمل والسياسة والمال والعلم ، وينمى عقله وعواطفه فى مقابل التمتع الجسدى بمحاسنه . ولا يلحق بذلك ادنى خزى !.. أما الفتاة فكانوا يفرضون فيها الاحتفاظ ببكارتها إلى أن تتزوج ، وأن تظل مخلصة وفية لزوجها بلا قيد او شرط !

وإذا انتقلنا إلى الامبراطورية الرومانية وجدنا الشذوذ الجنسى على اشده ، وبابتذال يجرده من العواطف الخيالية المعهودة عند الاغريق . وكان الزواج عند الرومان نظاما اجتماعيا دينيا ، كل الغرض منه انجاب النسل ، ومن هنا كانت عفة المرأة شيئا هاما . وكانت عقوبة كل من يغوى امراة متزوجة بالغة الصرامة . وفى الوقت نفسه كان البغاء مسموحا به ومعترفا به اجتماعيا لدى الرومان ، ولدى سائر الأمم القديمة . ولذا كانت المرأة فى الحضارات القديمة على ثلاث فئات : الزوجات المحصنات العفيفات او الحرائر ، والبغايا ، والمحظيات اى العشيقات الخصوصيات .

وهذا يؤدى بنا إلى التمييز فى وظائف الجنس بين أمرين : اللذة وانجاب الأطفال ، وتحت اللذة يندرج العشق والشذوذ الجنسى . وتحت انجاب الأطفال يندرج الزواج والسلوك الجنسى السوى . ولم تكن الزوجة اكثر من ربة بيت وماعون للنسل فى اغلب الأحيان .

نظرة المسيحية إلى الجنس

ثم جاءت المسيحية فكانت أول ... ان انه

ليس جسدا فقط ، وليس حيوانا بهيما ، إنما هو نفس خالدة .. وكان الناس قد تقززوا من الأجساد وشهواتها ، وصاروا متهيئين لدعوات الروح ، وبذلك حدث رد فعل عنيف ضد المادية والشهوانية . كما كانت المسيحية إيذانا بالتحرر من تعصب اليهود وضيق أفقهم . والحقيقة أن بولس الرسول هو الذى أضفى على المسيحية اتجاهها المعادى للجنس بصراحة ، فهو الذى قال : « من لم يستطع العفة فليتزوج . لأن الزوج أفضل من الاحتراق » ، وبذلك ربط بين الصلاح الحقيقى والابتعاد عن كل نشاط جنسى . والحقيقة أن العداء للجنس كان عداء للوثنية التى كانت تجعل شعائرها مختلطة بالجنس والإباحية فى أعيادها ، مثل عيد باخوس إله الخمر .

وها نحن فى عصرنا الحالى أشبه بالوثنيين القدامى فى سلوكنا الجنسى الاباحى ، وبذلك صرنا بعد ألفى سنة من ميلاد المسيح متقززين من الفساد ومن العالم ، وبحاجة إلى رد فعل جديد يرد اعتبار الروح ، وها هى مدنيتنا تتداعى من الداخل وينخرها السوس كما تداعت المدنية الرومانية التى كانت مثلنا مغرقة فى المادية وشهوات الجسد . ألم يتزوج « نيرون » رسميا من غلام ألبسوه ثياب امراة ، وتم ذلك فى حفل بالغ الأبهة ! ألم يقترف نيرون أيضا الفسق مع أمه بحثا عن نشوة جنسية من نوع طريف ؟! ومثله كان الامبراطور « تيبريوس » و « كاليجولا » .. ومن شاء المزيد من التفاصيل المذهلة فليقرأ تاريخ الاثنى عشر قيصرا .. ولست أشك فى ان مؤرخى المستقبل سيقولون عن عصرنا مثل هذا ، وسوف يستشهدون

على انهيار الأخلاق بكتب من قبيل « لوليتا » ، و « عشيق الليدى شترلى » ، و « فانى هيل » وروايات جيمس بوند ، والحقيقة أن الجنس فى عصرنا الحديث لم يعد وثيق الصلة بالنسل ، بل بالعكس ! كم من الاحتياطات تتخذ ضد النسل بفضل العلم الحديث ، توقيا لكارثة الانفجار السكانى . واما التفنن كله والتنويع والشذوذ فبقصد اللذة : والمرأة فى عصرنا تنافس الرجل فى الاباحية الجنسية ، لأنها أسعد حالا من جدتها الرومانية والاغريقية ، بسبب أقراص منع الحمل واللوالب والطواقى الهولندية وما اشبه من هذه المبتكرات التى اعطت المرأة كل فرصة بدون ذعر من العواقب .

واما جرائم الانحراف والاغتصاب فقد تضاعفت منذ نهاية الحرب العالمية الثانية ، وهى تزداد كل سنة عن سابقتها فى امريكا بمقدار ١٠٪ . وليس الحال فى إنجلترا وفرنسا بأخف منه فى أمريكا .. وتدخل فى الصورة جرائم الادمان على أنواع المخدرات .. وبنفس النسبة تزداد معدلات الاختلال العقلى ، والانهيار العصبى ، والانتحار .. وهذا كله يؤيد ما ذهب إليه الفيلسوف « اشبنجلر » من أن « حضارة الغرب تنهار ، بعد أن أدركتها الشيخوخة بكل عللها » ، وإن كنت شخصيا لست متشائما إلى هذا الحد ، لأن للعملة وجها آخر .. ويجب الا ننسى ان عصر الفضاء والقنبلة الذرية يقدم تحديات للقيم القديمة ويفضى بنا إلى نوع جديد من البربرية .. ومع هذا ففى الصين وروسيا ينظر إلى التحلل الجنسى نظرة منكرة ، ولا يعتبر أمرا مسلما به على الاطلاق . فسلوك الناس هناك منظم وهادف ، مثل كل شىء فى حياتهم العامة والخاصة ..

فى اليابان : لا حياء فى الجنس !

ولكن بالقرب من روسيا والصين توجد اليابان ، وفى اليابان يتعاملون مع الجنس بطريقة مختلفة تماما ، وبحرية يكاد يعجز عن فهمها أهل الشرق والغرب على السواء ! إذ يبدو أنه لا ارتباط بين الجنس والخجل او الحياء لدى اليابانيين . والذكر فى اليابان هو السيد غير منازع . بحيث يعتبر الغلام الصغير أعلى قدرا بكثير جدا من امه وشقيقاته ، حتى وهو فى المهد ! .. كما ان علاقات الرجل الجنسية خارج الزواج أمر مفروغ منه . وما من زوجة تجسر على الاعتراض على زوجها لأن له خليلة ، ولا سيما إذا كان ثريا ، او ذا نفوذ ومقام مرموق .

وحيث ان ابن الأسرة هو موضع أملها واعجابها ، فالغالب ان يتم تعريفه بأساليب الجنس فى سن مبكرة ، فيأخذه ابوه بكل وقار وهدوء إلى ماخور بمناسبة عيد ميلاده ، بعد بلوغه مباشرة ! ومن العجيب إلى جانب هذا ان اليابانى — الذى لا يعرف التحريم او الكبت فى أمور الجنس أو الخمر — يعيش حياته وتصرفاته كلها فيما عدا ذلك مكبلا بقيود واحتشام وتقاليد تكفى لدفع اى غربى إلى الانتحار !

الجنس ، والاجهاض ، والسجون .. فى السويد

وننتقل إلى اقصى الشمال : إلى السويد ، فإذا الجنس مسألة طبيعية سهلة يتعامل معها الناس بكل بساطة .. والاجهاض هناك قانونى ، وله مستوصفات مجانية منتشرة .. والرقابة على المطبوعات ضئيلة جدا . ولذا فعندما نشرت هناك

رواية « لوليتا » التى كانت من أوسع الكتب انتشار فى إنجلترا وامريكا ، لم تحقق رواجا ملحوظا . والسويد من ارقى البلاد ، وادارتها الحكومية على جانب عال من الكفاءة ، وكذلك اقتصادها . والدخول عالية جدا . والترف عام ، وليست هناك بطالة . وسجونها مفتوحة ، اشبه بدور الضيافة الفاخرة ، وهى افخر بكثير من الفنادق العادية فى إنجلترا . والنتيجة ان الزنا والانتحار أصبحا هوايتين قوميتين فى السويد! ولكن الملاحظ ان إنجلترا وفرنسا وأمريكا والمانيا وكل عالم الغرب يزداد قربا من النمط السويدى عاما بعد عام ، ومن واجب الجميع التنبه لما يعقب ذلك من النتائج منذ الآن !

والسؤال الكبير الذى يواجهنا الآن : ماذا بعد ذلك ؟

مشكلة الشذوذ الجنسى

إن الشذوذ الجنسى ، وكل الانحرافات الجنسية على العموم وعلى رأسها الجنسية المثلية ، لا يمكن أن يكون موضوعا مستحبا . ولكن ما الحيلة وهو غير منفصل عن النشاط الجنسى البشرى من اقدم العصور ، وهو اليوم يأخذ طريقه إلى العلانية واكتساب الحقوق القانونية فى كثير من البلاد المتحضرة ؟ لا بد إذن من فهمه ، كى نتوصل إلى مقاومته!

ويجب قبل كل شىء أن نفرق بين المألوف وبين الطبيعى . اى بين ما هو من أملاء التعود وما هو من املاء الغريزة . وفى الجنس نجد الدافع الجنسى غريزة لا عادة . وهذا الدافع انانى بالضرورة فى جوهره ومصدره وليس اجتماعيا . فهو كالحاجة إلى الطعام ، وإلى الدفء وإلى النوم . والأعضاء التناسلية اشبه بمراكز تجميع شحنات من الطاقة الجنسية

لا بد لها من تفريغها ، كأنها بندقية محشوة فى انتظار ضغطة على الزناد ! ويصدق هذا على الحيوان وعلى الإنسان معا ، لأنه يحدث الجانب « الحيوانى » من الإنسان .

ولكن ثمة فرقا بين وسائل الحيوان ووسائل الإنسان : فعند الإنسان لا بد من شخص ننجذب إليه فنختاره للضغط على الزناد ! ولكن هذه المشكلة ليست قائمة لدى الحيوان ، وانثى الحيوان « تطلب » الذكر فى وقت الحاجة إلى التلقيح ، اى انها تطلق رائحة نفاذة من اعضائها التناسلية لا يستطيع الذكر مقاومتها .. فى حين ان البشر ليست لديهم هذه الوسيله .

ومن جهة اخرى إذا تجاهلنا الحافز الجنسى لدى الإنسان وجدناه مستقلا عما نسميه « الحب » . بل ان ثمة اعتبارا قويا للتحريم والمحرمات يؤثر اكبر الأثر فى النشاط الجنسى. فالجنس يتأثر ويهيج بدافع « الغرابة » لا بدافع « الألفة » . بل ان الألفة تضعف الحافز الجنسى . والغرابة اشد ما تكون توفرا فيما نسميه « المحرمات » . وهذا الاعتبار كاف لتوضيح اهمية ومنشأ الانحرافات وانواع الشذوذ الجنسى . فكل شىء يتوقف هنا على ما تراه محرما أو تحس بغرابته وتحريمه ، فان وجد من يعشق اخته جنسيا ، فلأنه يحس فيها غرابة تجعله لا يألفها . اما معظم الرجال فلا يجدون فى اخواتهم هذه الغرابة ولذا لا يفكرون فيهن جنسيا . وكذلك الحال بالنسبة للشذوذ الجنسى اى المثلية الجنسية . فالرجل الذى يجد غيره من الرجال مثله تماما بلا غرابة لا يميل اليهم جنسيا ، اما من يجد فيهم غرابة تمنعه من ان يألفهم فيتجه إليهم بميله الجنسى . وكذلك إذا وجد فتى اثناء البلوغ وأوائل البحث عن

مخرج او منفذ لحوافزه الجنسية فى مدرسة داخلية مثلا يكتنفها جو تحريم شديد للهو الجنسى مع زملائه ، فهذا التحريم كاف لتمسكه بهذا الاتجاه . ومتى تم استهواء الخيال بفكرة او صورة او إطار معين للغرابة والتحريم ثبت فوق الشخص غالبا عند هذا الاتجاه بصفة دائمة .

ولكن إلى جانب هذا الشذوذ الجنسى المكتسب يوجد بلا شك شذوذ جنسى ذو اصل جسدى بحت : فاذا كانت الهرومونات هى التى تحدد جنس الشخص ، فهمنا كيف يولد ذكر فيه ميل جسدى شديد للسلوك الانثوى ، والعكس بالعكس ، اى تولد انثى فيها ميل جسدى شديد للسلوك المذكر . ولا ريب فى أن العلماء سيحددون فى يوم قريب بالضبط ما الذى يحدث الشذوذ الجنسى فى هؤلاء الشواذ بالفطرة والتكوين ، لا بالاكتساب ...

وهناك فريق من الناس يلتمسون الأعذار لـ « المصابين » بالشذوذ الجنسى ، ويقولون انه لا ضرر منهم على أحد ، وأنهم قد يكونون مؤهلين للنجاح كغيرهم من « الطبيعيين » . ولكننا فى مقابل هذا لا يمكن ان نتصور عباقرة من طبقة أو طراز « بتهوفن » أو « نيوتن » أو « برنارد شو » من ذوى الشذوذ الجنسى . فهذا الصنف من الرجال الشواذ لا يكون منهم فلاسفة وعلماء أفذاذ ، لأنهم لا يتمتعون بالولاء الكامل الموضوعى للمعرفة ، انهم دائما ذاتيون مغرقون فى الذاتية .. كالنساء ! ولكن اتجاه العصر الحاضر على العموم إلى رفع الحظر عن الشذوذ الجنسى . فما أبعدنا عن الروح التى هدمت

حياة ومستقبل اوسكار وايلد لعلاقته باللورد دوجلاس الشاب ! ولست استغرب أن يأتى قريبا يوم يوضع فيه بين البيانات الشخصية فى دليل المشاهير كلمة « مثلى الجنسية » ، بنفس الوصف الموضوعى الذى يحدد به لون العينين والشعر، والكلية التى تلقى فيها علومه ، ومحل ميلاده !..

أسطورة نشأة الجنسين ، فى « مأدبة » أفلاطون !

ويجرنا حديث المثلية الجنسية إلى نوع آخر من الشذوذ او الانحراف، وهو غرام بعض الرجال بارتداء ملابس النساء، او قطع منها داخلية . وقد يرتبط هذا بالجنسية المثلية ، ولكنه احيانا لا يرتبط بها — فمفتاح هذا الانحراف هو الولوع بالغرابة والتحريم كمثير للجنس واللذة الجنسية ، وقد يلقى بعض الضوء على هذا الانحراف وما إليه ما يذكره أفلاطون فى محاورته المشهوره « المأدبة » — على لسان اربستوفان المؤلف المسرحى المشهور بكوميدياته الخالدة — من انه ابتدع اسطورة فكاهية عن نشأة الجنسين ، ومؤداها انه كان فى البداية جنس واحد ، وان البشر كانوا موجودات كروية ذات اربع اذرع ، واربع ارجل ، ورأسين ! بيد انهم صاروا كائنات بالغة القوة بحيث اثارت قلق الآلهة ، فاتفقوا على طريقة لتقليل قوتهم ، بأن يقسموهم نصفين . ومنذ ذلك الحين وكل نصف يبحث عن نصفه الآخر الحقيقى ، فصرفهم ذلك عن تحدى الآلهة وتهديد سلطانهم ! وهذا يفسر جبروت الحافز الجنسى وسلطان الحب على تصريف مقادير البشر ومصائرهم . ولكن هذا قد لا يفسر الانحرافات الجنسية لأول وهلة إلا إذا تذكرنا

ان عملية القسمة قد تجور فتضع مزيدا من الذكور فى الأنثى ، ومزيدا من الأنوثة فى الذكر ...!

ويجب الا ننسى أن من بين الوان الحافز الجنسى لون خاص « بحب الذات » ، اى عشق الفرد لجسده الخاص ، بحيث يثيره منظره ويهيجه ، وهذا ينشأ عن التربية الجنسية الفاسدة التى تغرس فى نفس الطفل أن جسده العارى « عيب » . ومن هذا التحريم تنشأ الاثارة الجنسية فيما بعد ..

ويأتى بعد ذلك فى قائمة الانحراف « الفتيشية » اى التهيج الجنسى لمرأى او ملمس قطعة ملابس داخلية او خارجية تقترن فى الوعى بالالتصاق بأجساد الجنس الآخر عادة . وينشأ هذا عن اقتران تلك القطعة بأول تجربة جنسية ، بحيث يغنى « الأثر » عن الفعل نفسه ، ويصبح منبها كافيا ومستعيدا للذة . وكان هذا النوع منتشرا فى القرن التاسع عشر بالنسبة للمشدات (الكورسيهات) لأن النساء جميعا كن يلبسنها . اما الآن وقد بطل استعمالها ، فقد اندثر تقريبا هذا النوع من الانحراف ، وحل « البكينى » محل الكورسيه . والموضوع عموما يتوقف على التجربة الجنسية الأولى وما يقترن بها من ثياب المراة . وهذا يختلف باختلاف كل حالة على حدة .. والمهم ان « الأثر » يصبح اهم لدى المنحرف من العمل الجنسى نفسه ..

وهناك حالات اشد انحرافا واخطر بكثير من هذا كله ، تصل إلى حد الاجرام الجنونى ، وهى حالات من يقتلون

النساء — أو الرجال — الذين يمارسون معهم الجنس ، بعد انتهاء المتعة . ولعل أدق وصف لهذه الحالات ما ذكره أميل زولا فى روايته « الحيوان البشرى » عن بطله « كان يريد أن يمتلك المرأة ، إلى درجة القضاء عليها ! » . وهذا يصدمنا لأننا نقرن الجنس بالحب ، والحنان ، والرقة ، والتدليل ، والرغبة فى حماية المرأة التى نحبها .. مع أن علاقة الجنس المحض الصريح فى جوهره الحقيقى هى علاقة الذئب بالشاة . انه افتراس نحوله بالتهذيب والرياضة النفسية والخيال إلى حب وحنان وحماية . وهكذا يتدرج الجنس من الاغتصاب والعدوان إلى الحنان .. ولكن آثارا من العدوان تظل كامنة تحت هذا الحنان .

السادية : أسوأ أنواع الانحراف

وهذا ينتهى بنا إلى أسوأ أنواع الانحراف ، وأكثرها إثارة لاهتمام من يدرسون السلوك البشرى ، أعنى السادية . والسادية تشتق اسمها من « الماركيز دى ساد » الذى ولد بفرنسا سنة ١٧٤٠ . والكثيرون يتصورونه وحشا يجتمع فيه مزيج من « فرانكشتاين » و « دراكولا » ، أحمر العينين بارز الأسنان !.. وهذا خطأ يضارع تصور الناس لكازانوفا على غرار نجوم السينما وسامة وفتنة ، مع انه كان — أى كازانوفا — فى الواقع نصابا قبيح الخلقة . وكذلك الماركيز دى ساد كان قصيرا ، بدينا ، زيتى البشرة ، قذر التفكير ..

ويكمن سر الماركيز دى ساد فى حبه لإحداث صدمة لمشاعر الناس وإثارة استنكارهم . وقد كان غنيا وضعيف

الشخصية والإرادة ، فلم يجد ما يشغل به باكورة شبابه سوى قضاء أوقاته فى المواخير .. ثم خطف طباخة أو خادمة إلى أقبية قصره وتسلى بصب الشمع الساخن على جسدها العارى ، فقبض عليه .. وكثر بعد هذا تردده على السجون بتهم مشابهة لهذه ، وهناك غالبا كتب سلسلة من الكتب اراد بها ان تكون صفعة على وجه المجتمع ، منها « جوستين » و « جولييت » و « ١٢٠ يوما فى سدوم » — الموطن الأصلى للوط — وفيها صور كل انواع الناس المحترمين ، من قضاة ونظار مدارس ، وهم يقترفون شتى انواع الشذوذ الجنسى . وانتقم فيها من النساء الشريفات بأن جعل بطلاته الفاضلات يتعرضن للاغتصاب العنيف بين كل صفحة وأخرى من كتبه . وكانت دعواه أن الفضيلة عاثرة الحظ ، اما العهر فله فى النهاية النصر ..! وأهم ما يكشف عنه فى كتاباته تعرية الحافز الجنسى لدى الرجل وبيان ما يتصف به هذا الحافز من العنف والعدوانية التى تحاول الحضارة تمويهها بالتهذيب والعواطف الرقيقة .

وأهم ما نلاحظه على السادية (أى التلذذ الجنسى بالإيلام البدنى والمعنوى) أن الساديين فى الغالب أغبياء ، وان وحشيتهم تزداد مع الممارسة ، إلى ان يقترفوا جرائم التعذيب الدموية ، والقتل . وإلى هذا الفريق تنتمى كل الجرائم الجنسية البشعة التى تكتشف ضحاياها فى الحدائق العامة والأماكن البعيدة عن العمران ، ويثبت غالبا ان الضحية تم تعذيبها ساعات طويلة قبل أن يتم اغتصابها ، وعلى اثر ذلك طعنت، او ذبحت ، او استقرت فى رأسها بضع رصاصات !..

والدليل على « تعاسة » أولئك الساديين أن المجرم ما لم يسقط فى يد الشرطة فانه ينتحر من تلقاء نفسه ، بعد فترة من الوقت ، عندما يكتشف أن اقسى الجرائم لم تعد تكفى لامتاعه بالذته « المرضية » !

وقد ثبت من الأبحاث الدقيقة ان منشأ هذه الانحرافات كلها هو حرمان الطفل فى نعومة أظفاره من الحنان ، مما يجعله غير قادر على الحنان أو الرحمة . واجريت تجارب من هذا القبيل حتى على الحيوانات الصغيرة ، كالكتاكيت والفيران ، ادت إلى نفس النتائج . فالتوافق الاجتماعى بذرته الأولى الشعور بالحنان فى الطفولة ، وبدون هذا الحنان يعجز الكائن عن التوافق مع قواعد المجتمع ، ويشب لصا ، وقاتلا ، ومغتصبا للأعراض . واكبر مثل علىّ هذا ما حدث لمارلين مونرو . لقد كانت عندما انتحرت — فى عام ١٩٦٢ — اشهر كوكب سينمائى ، وفى السادسة والثلاثين من عمرها ، واسعة الثراء ، بارعة الجمال ، فلماذا قتلت نفسها ؟ نجد الجواب فى السنوات الأولى لطفولتها : فهى لم تعرف أباها قط ، لأنه هجر أمها وهى بعد فى بطنها ، ولم يكن قد تزوجها رسميا . وكانت امها مهتزة العقل ، وانتهى امرها بالجنون المطبق . وبذلك تنقلت مارلين الصغيرة بين البيوت التى تبنتها . وفى التاسعة من عمرها اغتصبها احد السكان فى بيت الأسرة التى تأويها ، وقضت عامين فى ملجأ للأيتام .. وهكذا شلت جذور العطف والاستقرار النفسى فى اعماقها ، فلما آن لها ان تستقر وتسعد بالزواج ، عجزت عن ان تعرف لذلك كله طعما . وعجزت عن الثقة بالحياة وهى مقبلة عليها بالمجد والجاه والشهرة ، لأنه ما من عادة يصعب التغلب عليها كعادة الخوف او الفزع . ومارلين كانت فى خوف دائم من الحياة ! ولم تجد لها خلاصا من الخوف إلا بالانتحار !

هذا الأدب المكشوف .. !

والآن فلنلق نظرة ادق واقرب على « الثورة الجنسية الكبرى » فى القرن العشرين . وخير منطلق لهذه النظرة أدب القرن العشرين نفسه ، لأنه من المشكوك فيه جدا ان تكون هذه الثورة الجنسية ممكنة لولا كتب من قبيل « عشيق الليدى شترلى » ..

لقد كان القرن التاسع عشر قرن الحب الرومانسى . وكانت الفكرة الأساسية لدى الناس يومئذ ان لا شىء يضارع فى الدنيا استقرار حبيبين ليعيشا معا فى سعادة إلى الأبد ، أو على الأصح إلى ان يفرقهما الموت . وما زلنا نجد اكداسا من هذا الحب الرومانسى فى أيامنا هذه معروضة بصورة مضحكة فى المجلات النسائية الواسعة الانتشار . اما فى القرن التاسع عشر فكان التعبير عن هذا الحب بأقلام بعض كبار الأدباء ، كما يبدو ذلك فى صفحات « مرتفعات ويذرنج » وما إلى ذلك . ولأن هذه الكتب اعمال فنية عظيمة فهى تستطيع ان تقنع القارىء بأنها صادقة ، وأن الحب الرومانسى حقيقة ، ولكننا إذا دققنا النظر وجدنا ذلك القرن ليس رومانسيا كله ، فاكبر كتابه : ديكنز ، وثاكراى ، وتولستوى ، ودستويفسكى ، وابسن ، لم يكونوا يكترثون بالحب الرومانسى كثيرا ، بل

كانوا يتركون حمل رايته والدعاية له عند سواد الناس للمستويات الرخيصة من فنون الترفيه وكتبه ..

وعندما تجاسر فلوبير على كتابة رواية واقعية — « مدام بوفارى » — عن امرأة حطمت زواجها الشرعى المقدس فى سبيل جوعها الضارى إلى الحب الرومانسى ، اتهمه الناس بالخسة والقذارة . وبعد ذلك بسنوات قليلة حدث هذا الشىء نفسه لابسن عندما عرض على المسرح صورة بديعة لزواج رومانسى فى مسرحيته « بيت الدمية » ، ثم جعل هذه البطلة تهجر زوجها وأطفالها لتبحث عن نمو شخصيتها الحرة المستقلة . وكان ابسن يقول للناس بصراحة قاسية : « أن كل هذا الحب الرومانسى اكذوبة سخيفة ، فالحياة قد منحت للإنسان كى يحقق فيها أمورا اهم من هذا وأولى بالاهتمام ! »

وقرب نهاية القرن التاسع عشر كانت الثورة الجنسية قد نضجت تحت السطح الخارجى للأفكار السائدة ، وهز « برنارد شو » المشاعر عندما صور فى مسرحياته نساء مستقلات التفكير ، لديهن المبادأة فى الحب ، فإذا وقع اختيارهن على رجل لم يترددن فى الهجوم وإعلان الحب عليه ! و « ويلز » كاد يتعرض للمحاكمة لأنه نشر روايته «آن فيرونيكا» عن فتاة صغيرة السن تستمتع بلا خجل ولا حرج بالحب الحر .

« عشيق الليدى شترلى » .. و « نساء عاشقات »

وفى سنة ١٩١٠ نشر لورانس أولى رواياته ، وتعرض للمتاعب لصراحته البالغة بصدد الجنس . ولما نشر روايته « نساء عاشقات » صودرت فعلا ! ولكن لورانس كان شاعرا

ومصورا قبل كل شىء . وهو — كأى شاعر اصيل — كان يشعر ان معظم الناس عمى ، صم ، بكم ، عن كل ما هو جوهرى فى الحياة ! وفى اعتقاده أن الجنس — بمعناه العميق ، لا الأهوج السطحى — من اهم عناصر الحياة ومكوناتها الجوهرية ، وان الحياة العصرية تزداد بمرور الأيام ضحالة وتفاهة ومسخا ، ولذا تعمد فى اهم رواياته المعبرة عن افكاره — وهى عشيق الليدى شترلى — ان يبين ما تشعر به امرأة ضائعة حائرة ، وكيف أنها وجدت إحساسا اعمق بالواقع وبالحياة فى علاقة غرامية مع حارس الصيد ، فى كوخه وسط الغابة ...

ولكن لورانس ، برسالته عن اهمية الجنس بالمعنى العميق ، كان نغمة فريدة فى مهرجان الثورة الجنسية الصاخب ، فمعظم الثوار الآخرين لم يكن لديهم اى غرض بناء ، وإنما هم هدامون ، كل همهم تقويض الحرمات السائدة والاستهزاء بالعاطفيات الرومانسية ، فنزلوا بالجنس إلى مستويات سطحية تافهة حيوانية .

ولعل أوضح علامة على طريق هذه الثورة كان كتاب « بوليسيز » الذى نشره « جيمس جويس » الايرلندى قبل ظهور عشيق الليدى شترلى بست سنين . وقد قال معظم الناس ان « بوليسيز » ابذأ كتاب أخرجته المطابع ، ففيه مشهد كامل يدرو داخل ماخور للدعارة ، ويفيض بالفاظ لم تطبع فى كتاب من قبل ! وكلمة الختام فيه قبلة يطبعها الزوج على جسد زوجته الذى لم يزل نديا من أثر عناق عشيق لها ، اسهب المؤلف فى وصف اتصاله بتلك المرأة الهلوك !

جيمس جويس ، و « فوكنر » أفسدا الجيل !

والواقع أن قصة « يوليسيز » كانت بداية طوفان الأدب المكشوف الذى جرف كل العوائق ، وصار يملأ الأسواق بطبعات رخيصة لا تتجاوز نصف الريال ! وبها ايضا بدات المعركة بين انصار الحظر وخصومه .. ولم يكن « جويس » اول من تعرض للمتاعب بسبب البذاءة أو الفحش ، فحتى « توماس هاردى » تعرض لها بسبب قصته « جود الغامض » ، واميل زولا بسبب معظم قصصه . ولكن الواضح أن هذين كانا واقعيين لا اكثر ، ولم يقصدا الاثارة . أما « يوليسيز » فكان التصريح بنشرها فى سنة ١٩٢٠ فى إنجلترا وأمريكا بداية عهد جديد فى الأدب المكشوف ، فها هو الروائى الأمريكى « فوكنر » — الحاصل فيما بعد على جائزة نوبل — يحذو حذوه فى روايته « الملجأ » التى لا تقل بذاءة عن قصص غيره من كتاب الجنس ! .. وقد أصبحت قصة فوكنر هذه قدوة تحتذى فى الأدب الأمريكى خاصة ، فما جاءت سنة ١٩٣٩ حتى كانت هناك ملايين من الروايات الرخيصة تدور كلها حول العنف ، والعصابات ، والجنس ، والاغتصاب ، والسادية . ومن اشهر هذه القصص : « لا أزهار للآنسة بلاندش » التى تدور — مثل قصة فوكنر — حول فتاة غنية ، ابنة مليونير ، فى السابعة عشرة من عمرها ، اختطفتها عصابة تتزعمها امراة لها ابن وحيد مصاب بالانحراف الجنسى ، فهو سادى المزاج ، يتفنن فى التلذذ بالتعذيب ، وكل اهتمامه الجنسى — قبل أن تقع عينه على الآنسة بلاندش — موجه إلى الغلمان . وكان من رأى العصابة قتل الآنسة بمجرد الحصول

على الفدية ، ولكن الزعيمة قدمتها هدية لأبنها — واسمه سليم — الذى اخذ يمارس معها كل ما خطر بخياله المريض من أنواع الانحرافات الجنسية . وفى النهاية يتمكن رجال الأمن من انقاذها ، ويخر سليم قتيلا أثناء المعركة .. ولكنها لا تلبث أن تنتحر بعد قليل لأنها لم تعد قادرة على الحياة الطبيعية ، بعد ان افسدها المأفون « سليم » !

وقد اصبحت هذه القصة نموذجا لموجة القصص العنيفة التى صدرت فى أوائل الأربعينات ، اى إلى نهاية الحرب العالمية الثانية تقريبا ، ولقيت انتشارا هائلا طبع افكار الجمهور بطابعه ، وكلها كتب رخيصة الثمن جدا كان يتداولها المراهقون ، وهى خالية من اى بطولة ، ومن اى اعتبار للقيم : فالشرطة مرتشون ، ولا يختلفون عن رجال العصابات إلا فى أنهم موظفو الدولة ! ولم تزل هذه الموجة سائدة إلى اليوم . وهى ثمرة مباشرة لقصة فوكنر ، وقصة فوكنر ثمرة مباشرة ليوليسيز .. وهذا دليل كاف على أن انصار حظر نشر « يوليسيز » كانوا على حق فى مخاوفهم !

رواية « جيمس بوند » .. و « لوليتا »

وبعد سنة ١٩٥٠ ، احدث « ايان فلمنج » موجة جديدة فى روايات العصابات والأدب المكشوف بسلسلة مغامرات « جيمس بوند » . وهى رغم أنها أكثر اتقانا من سابقاتها فى الأربعينات ، فإنها فى نهاية المطاف أعمال قذرة متعفنة ، فما هى إلا تجسيم لأحلام اليقظة التى تجول بخاطر تلميذ مراهق عامى الذوق . فالجائزة التى يحصل عليها جيمس بوند دائما بعد كل انتصار هى فتاة بارعة الجمال تلقى نفسها فى احضانه

بعد لقاء عابر !.. ويحرص المؤلف على ان يجعل روايات جيمس بوند تتضمن كل أحلام المراهقين ، بكل سذاجتها وسطحيتها . ويخرج منها القارىء دائما بذلك الاحساس الذى توحى إليه به « لا أزهار للآنسة بلاندش » وهو اننا نعيش فى عالم بلا قيم ، ولا شىء فيه سوى العنف والحيوانية والشهوة الجامحة !

.. واستمرت الثورة الجنسية إلى اليوم ، فكانت أولى طلائعها بعد موجة « جيمس بوند » هى قصة « لوليتا » بقلم فلاديمير نابوكوف . وقد نشرت فى باريس سنة ١٩٥٥ ، وتدور حول إغواء رجل ناضج لفتاة فى العاشرة من عمرها ! وتمتاز بجودة الأسلوب ، ودقة الوصف للانفعالات . وليس الانحراف الجنسى فيها هو مادتها الأساسية ، بل يدور موضوعها حول الجوع الجنسى الذى لا يعرف الاشباع فى عصرنا . وما لوليتا إلا نموذج لملايين البنات الشهيات (رغم صغر سنهن) اللواتى ينظر إليهن الرجل كما ينظر الطفل إلى واجهة محل للحلوى ! وعلى هذا الأساس أمكن نشر لوليتا فى أمريكا وإنجلترا بدون حظر ، لأنها عمل ادبى له قيمته الفنية . ثم أن المشاهد الجنسية فيها غير صريحة ، إذ يترك المؤلف العمل الجنسى وتفاصيله لخيال القارىء . وبذلك سقط حاجز آخر من حواجز حظر الأدب المكشوف ، وأصبحت الخطوة التالية الطبيعية اباحة نشر « عشيق الليدى شترلى » علنا فى أمريكا ، فغدت ذائعة الانتشار ووزعت مئات الألوف من النسخ . وكان من الممكن ان تنشر فى إنجلترا فى طبعة غالية الثمن بدون اعتراض، لولا أن ناشرا إنجليزايا كبيرا تعاقد على نشرها فى طبعة شعبية

ضخمة . ورفعت قضية ضد الكتاب ، ولكن الحكم صدر بإباحة نشرها فى إنجلترا سنة ١٩٦٠ ، فلقيت رواجا هائلا ، وحققت أرباحا طائلة .

« هنرى ميلر » .. و « جان جينيه »

وكان من الطبيعى ان يبحث الناشرون الأمريكيون خاصة فى أعمال أدبية من هذا النوع ، ويتنافسون فيها بينهم على شرائها . وكان « هنرى ميلر » على رأس القائمة بالطبع ، فكتابه « مدار السرطان » هو الضالة المنشودة والنموذج الوافى بالغرض . وقد صدر فى الثلاثينات فى باريس ، وظل يباع للسائحين الأمريكيين خلسة !.. وبمجرد نشره فى أمريكا اكتسح الأسواق ، وتلته على الفور كتب هنرى ميلر الأخرى ، مثل « مدار الجدى » ، و « الربيع الأسود » ، و « الصلب الوردى » .

وبعد كتب هنرى ميلر بحث الناشرون عن اعمال « كلاسيكية » فى الأدب المكشوف ، فوقع اختيارهم على « فانى هيل » لمؤلفها كليلاند ، وهى مذكرات بائعة هوى ، وقد صدرت سنة ١٧٤٩ ، وظلت تباع خلسة برواج كبير منذ ذلك التاريخ . وتروى قصة فتاة ريفية ساذجة جميلة حضرت إلى لندن ، واستدرجها ابناء السوء إلى ماخور للدعارة ، ولكن صاحبة الماخور عشقتها ، وكانت مصابة بالجنسية المثلية ، واستأثرت بها بعض الوقت . ويروى المؤلف التفاصيل بكل صراحة . ولا يكفيه هذا بل ينتقل إلى مرحلة أخرى ، وهى اشتراك الفتاة مع صاحبة الماخور فى

لذة منحرفة هى التلصص من ثقب بالجدار على خلوات بقية النزلاء .. وتعشق « فانى هيل » أحد الرواد فتهرب معه ، وهو من أبناء الأشراف ، ويعدها بالزواج فتستسلم له ، ولكن أهله يرسلونه إلى الخارج ليبعدوه عنها ، فتعود إلى حياة الدعارة .. وفى نهاية مغامراتها يعود حبيبها من الخارج ثريا مستقلا بموارده ، فيتزوجها .. ولا تستقر حياتها فى إطار من الاحترام !

وكانت نتيجة كل هذه الاباحية فى النشر ان بدأت تلك الكتب تفقد سحرها . ولم يعد الجنس كافيا لترويج مئات الآلاف من النسخ .. وصار واضحا ان نجاح اى كتاب جنسى يتوقف على تضمنه « وجهة نظر » معينة .

وهذا ينطبق أيضا على الكاتب الفرنسى « جان جينيه » الذى أبيح نشر كتبه «الممنوعة» فى إنجلترا وأمريكا فى السنوات الأخيرة . وهو فى قصصه يحاول أن يمثل المتمرد الكبير ، والمجرم العظيم ، والمنحرف الذى لا يخجل ! بيد انه لا يفلح إلا فى اقناع القارىء بأن الانحراف والجريمة مرادفان لعدم النضج . فالإنسان الناضج اقرب ما يكون إلى الاتزان أو التوازن النفسى . وكل هذه الكتب لا تترك فى النهاية لدى القارىء إلا شعورا رهيبا بالتقزز والغثيان . وبأن هذه الفوضى الخلقية شىء يختلف كل الاختلاف عن التحرر أو الحرية !

أجل إن الفوضى هى الصفة التى تتلخص فيها روح العصر . وهذه الاباحية فى نشر الكتب الجنسية بلا ضابط إنما هى تطبيق خاطىء لشعار حرية الفكر وحرية النشر ، فليس معنى الحرية الا تكون هناك مستويات وقيم . وكأن

دعاة هذه الاباحة حين يزعمون أن حظر بعض الكتب الجنسية المكشوفة إهدار للحرية يزعمون أيضا أن الحرية مهددة لأننا لا نبيع الخمر والسجائر فى كانتين المدرسة الاعدادية ! ان هذا الحظر إنما يقصد به حماية القصر الذين لم يكمل نضجهم ، ولا يقدرون على حفظ توازنهم . وكما نمنع عنهم فى المدارس الخمر والسجائر — وهما متاحان للكبار فى الشوارع والأندية — نمنع عنهم أيضا هذه السموم الجنسية التى لا يعرفون لها حسابا صحيحا .

انهم فى البلاد الاسكندنافية يرفعون أسعار الخمور إلى مستوى باهظ ، لأن الناس هناك ميالون للاسراف فى تعاطيها ، وبذلك يصبح الثمن المرتفع حائلا دون الافراط فيها . فلماذا لا يحظر نشر الكتب الجنسية إلا فى طبعات غالية ، لا تقل عن ثلاثة جنيهات أو عشرة دولارات للكتاب ، وبذلك يفكر المراهقون مائة مرة قبل اقتنائها ؟ .. لعل هذا هو الحل الوسط بين الحظر التام وبين الاسراف فى اطلاق حرية النشر بلا ضابط !

الجنس .. وعالم الغد

وما ذكرناه عن الأدب المكشوف ينطبق فيما أعتقد على موضوع الحرية الجنسية برمتها . فنحن ولا مراء نعيش فى عصر تتزايد فيه حرية الممارسة الجنسية تزايدا مطردا .. ولكن ما هو الوضع الصحيح لهذه الحرية فى المستقبل ؟

لعل الإجابة عن هذا تأتينا من الإجابة عن سؤال آخر :

— ما الفرق بين رجل مولع بالخمر ، وبين السكير .. ؟

والجواب فى هذه الحالة بديهى . فالرجل المولع بالخمر يستخدم كل ذكائه وكل ذوقه ليستمتع بالخمر التى يحتسيها إلى اقصى حدود الاستمتاع . اما السكير فيريد ان يحطم كل ذكائه ، وبعد كأسه العاشرة لا يدرى ما يشربه اهو نبيذ ، او جعة ، او بوظة !

ومثل هذا يقال عن الحرية الجنسية . فكل شىء يتوقف على مراهقى الغد . فإما ان يكونوا سكيرين جنسيا — وبذلك يحطمون جانبا هاما من ذواتهم — وإما ان يتعلموا كيف يستخدمون العقل والذكاء فى امور الجنس ، وفى هذه الحالة تكون الحرية خالية من الأضرار الوبيلة .

ومن يريد ان يغدو خبيرا فى الأنبذة يبدأ بتعلم شىء عن الكروم ، ومكان استنبات الجيد منها ، وكيفية عصرها ، وما الفرق الذى ينتظر بين نبيذ بوردو ونبيذ برغنديا . وان لم يجهد نفسه فى تعلم هذه الامور فلن يكون فى وسعه ان يميز الخبيث من الطيب فى الأنبذة ، وإنما يستوى عنده كل ما يدخل فمه !

وهذا ينطبق بحذافيره على الجنس . فالفعل الجنسى نفسه بسيط ومتشابه ، مثل عملية فتح زجاجة نبيذ وتجرع ما بداخلها . وهذا هو السر فى ان الادب المكشوف الذى ليس به إلا حديث العمليات الجنسية متشابه ويؤدى إلى الملل بسرعة . اما الدراية العقلية والذوقية بأمور الجنس فتحتاج إلى تفهم . وإحساس ، وتذوق ، ومعرفة ، وخبرة يستغرق تحصيلها العمر كله !.. وهذا ما كان يعنيه لورانس بقوله ان الجنس يجب ان يكون شيئا جادا ، جليلا ، عميقا ،

يستوعب كيان الإنسان بأكمله . وبذلك يمكن ان تتلخص كل النساء فى امرأة واحدة ، لا تغنى عنها الف امرأة !

المسألة إذن مسألة « الكم والكيف » فى صورة اخرى .. فما اكثر الجنس من حولنا فى هذا العصر ، وما أسهله ! ولكن معظمه ضحل ، سطحى ، تافه ، لا يعنى شيئا ، ولا يترك اثرا باقيا . انه جنس لا يتعدى تأثيره الأعصاب والحواس . ولا يعقبه اشباع نفسى ووجدانى عميق . وهذا ما نعنيه حين نقول إن « مارلين مونرو » أو « بريجيت باردو » رمز الجنس العصرى . فنحن نعنى بهذا انها رمز للاثارة الجنسية السريعة ، الهينة ، السهلة . وهذا بلا شك ما كان لورانس يعترض عليه بشدة ، ويرى أنه مجرد « إهدار » للطاقة الجنسية ، وتبديد أشبه بسكبها فى بالوعة . وهذا — للأسف — هو الدرك الذى يزداد الجنس فى عصرنا اقترابا منه . تضخم فى الكم يقابله هزال فى القيمة الحقيقية !

ان الحرية ليست خيرا فى ذاتها على الدوام . انها قد تكون اكبر شر ، كما يمكن أن تكون اكبر خير ، وذلك يتوقف على اسلوب استخدامها . وليست حرية الجنس بدعا ولا استثناء من سائر أنواع الحرية ..

ان الحيوان لا يعرف لحياته معنى ولا غاية . ولا يتساءل عن معناها أو غايتها . حسبه أن يعيشها بغرائزه الفطرية . اما الإنسان فيتميز بأنه يتساءل دائما عن معنى وغاية لحياته . ولهذا لا يكفى ان يعيش بغرائزه كالبهائم ، وأن يشبع شهوته

الجنسية حيثما اتفق ، كلما شعر بالجوع ، بل يجب لكى يكون الإنسان إنسانا ان يتعلم كيف يستخدم اهم غرائزه بحيث يحقق لحياته معنى ، ويجعل لها غاية ارفع من الوجود السلبى المنقاد للغرائز .

بهذا وحده يمكن ان يكون للإنسانية غد تتطلع إليه الأنظار !

حياة جديدة .. بعد الخامسة والأربعين !

« سن اليأس » !.. هذا الاصطلاح الذى يرتجف له قلب المرأة حين تشعر ببوادر الانتقال إلى المرحلة التى تصبح فيها عاقرا ، غير مخصبة .. ما الذى يعرفه الرجل عنه حتى يستطيع ان يقدم لزوجته المعاملة التى تساعدها على اجتياز هذه النقطة الحرجة — من نقاط عمرها — بسلام وأمان ، فلا تعصف ظروف هذا الانقلاب بهنائهما الزوجى ؟.. وهل يعرف الرجل أنه هو الآخر ينتقل إلى « سن اليأس » ؟.. وأن مرحلة الانتقال تبدأ وئيدا وتدريجيا عقب تجاوزه الخامسة والأربعين مباشرة ؟.. وأن سهولة هذا الانتقال وعسره يتوقفان إلى حد كبير على مسلكه فى سنى عمره السالفة ، وعلى البرنامج الذى يرسمه لحياته منذ الخامسة والأربعين ؟

ان الكتاب الذى نلخصه لك فيما يلى ، من أهم الكتب التى يجب أن يحتفظ بها الزوجان فى مكتبة البيت ، وأن يعودا إليها من آن لآخر ، حتى يجتازا المرحلة العاصفة على خير حال .

دراسة تبدأ فى الخامسة والأربعين

تدل الظواهر على أن حياة الإنسان تنقسم إلى مراحل مدى كل منها سبع سنوات .. ففى سن السابعة ، ينتقل من الطفولة إلى الصبى .. وفى الرابعة عشرة ، يصبح مراهقا ،

وفى الحادية والعشرين يبلغ أعتاب الرجولة .. وفى المرحلة السابعة — أى فى سن التاسعة والأربعين — يبلغ ما يسمونه « شباب الكهولة » !

ولقد يبدو غريبا أن نقول ان الرجل يظل بعد اوسط العمر فى حاجة إلى تعليم . فقد اسفرت دراساتنا مع رجال بين الأربعين والخمسين من اعمارهم ، عن جهلهم بالتطورات الهامة التى تطرأ على الرجل — أو توشك ان تطرأ — فى سن الخامسة والأربعين !.. وإذا كان جهل ابن الرابعة عشرة بالتطورات التى تعتريه ، كثيرا ما يوقعه فى الرذيلة والضرر ، فكذلك نجد ان الرجل فى اوسط العمر بحاجة إلى ان يفهم الحدود الطبيعية لقواه ، والتطورات التى تتعرض لها طبيعة جسمه ، والتطورات التى تعترى زوجته كذلك ، وإلا عانى من نتائج بعيدة التأثير والمدى .

ولكى نفهم كنه هذه التغيرات ، يجب أن نضع نصب اعيننا الغاية العظمى التى منح الله الإنسان — من اجلها — القدرة على الإنسال والتكاثر . ولكى لا يحجم الرجال والنساء عن تحقيق هذه الغاية ، إزاء الأعباء والآلام والاخطار التى تكتنف الابوة والأمومة ، جعل الله الرغبة فى التناسل من القوة بحيث تغالب هذه العقبات ، وقصرها على الفترة التى يستطيع فيها الإنسان ان يورث نسله خير ما اوتى من نعم بدنية وعقلية وخلقية . فجعل فى وسع الرجل والمرأة ان ينجبا إلى السن التى يظل عندهما — فيها — رصيد من العمر يكفلان فيه لنسلهما ميزات البيت ، والتغذية ، والتربية ، حتى يصل إلى أعتاب الرجولة ويستطيع الاعتماد على نفسه !

تجاهل يؤدى إلى أضرار جسيمة

وكثير من الشباب يغترون إذا وجدوا كهولا يتزوجون بعد سن الستين وينجبون اطفالا ، او إذا راوا كهولا اسرفوا فى العبث خلال اعمارهم ، ومع ذلك فقد ظلوا يزدهون بقواهم ويتمشدقون بالحياة التى انتهجوها ومكنتهم من الاستمتاع بأكبر قسط من الملاذ ، ولكن هذه الحالات تعتبر شواذا ، استثنائية ، بدليل اننا لا نكاد نصادفها إلا ندرة !

كذلك نجد أن كثيرا من الرجال — الذين أوتوا دراية ببعض التغيرات الطبيعية التى تطرا على المراة فى اوسط العمر — يجهلون أن الرجل يتعرض هو الآخر لتغيرات ، لا سيما فى الناحية الجنسية ، وأن الحكمة الإلهية قدرت العواقب التى تترتب على فقدان المراة قدرتها الإنتاجية — وهى الحمل والوضع — إذا ظل الرجل محتفظا بطاقته ، ومن ثم حرصت على التنسيق والمساواة بين الجنسين — صيانة للرابطة الزوجية ، وللكيان العائلى — فعرضت الرجل لتغيرات مشابهة .. على أن ظواهر هذه التغيرات وأعراضها لا تظهر بنفس الجلاء الذى تظهر به اعراض تحول المراة . حتى أن الأغلبية الساحقة من الرجال يبلغون الخامسة والأربعين ، دون أن يلموا بشىء عن التطورات التى ترتقبهم ، ولا عن معناها إذا ما حدثت ! .. بل ان الرجال الذين تصيبهم هذه التغيرات ، قل ان يفطنوا إليها فى باكورتها ، إذ ان الزهو الغريزى بالقوة والفتوة يجعلهم يرجئون الاعتراف بها بقدر ما يستطيعون ، دون ان يفطنوا إلى ان هذا التجاهل يضاعف مما قد يترتب على التغيرات الطارئة من اضرار !

أعراض لا بد من الانتباه إليها

وبعض مظاهر التحول تكون مرئية ملحوظة ، فى حين ان بعضا آخر منها لا يبدو ولا يكون ملموسا إلا للفرد المعرض لها وحده ، ومن اولى البوادر ، تلك الخيوط الأولى من المشيب ، التى تدب فى شعر الراس واللحية ، او فيهما معا . وإن كان الشيب لا يعتبر قرينة — او ظاهرة — قاطعة ، إذ كثيرا ما يدب الشيب فى شعور شباب موفورى القوة والفتوة ، نتيجة للوراثة .

كذلك من اعراض تحول الرجل من اوسط العمر إلى مرحلة « شباب الكهولة » ، نقص فى حضور ذاكرته . واول ظواهر هذا النقص تبدو فى نسيان اسماء الأشخاص ، لا سيما الاغراب منهم . كذلك لا تعود التواريخ والأرقام تلصق بالذاكرة كما كانت قبل هذه المرحلة .

ومن المحتمل أن يصاب البصر بشىء من الضعف كذلك ، فلا يعود الشخص يميز الأجسام البعيدة بوضوح ، أو يميز الأشياء الدقيقة عن قرب بدون استخدام عوينات (نظارات) . ويلاحظ أن ضعف البصر هذا ، كثيرا ما يسبب للشخص صداعا قاسيا فى أعلى الصدغين ، وربما فوق العينين تقريبا ، إذا اجهد عينيه فى القراءة .

كذلك تضعف مقاومة الجسم وتجدد خلاياه عن ذى قبل . ومن ثم نجد أن المرء يبدأ فى الشكوى من اسنانه . ويلاحظ ان التعب والأعياء يسرعان إليه بعد اى مجهود بدنى أو عقلى ، ولا يعود الشخص يطيق الانكباب طويلا على الدراسة ، او على الحركات البدنية .

٠٠ وأعراض ذات صبغة جنسية

وفى هذه الفترة من فترات التحول ، تتباعد المناسبات التى تكشف فيها الرغبة الجنسية عن نفسها ، كما ان هذه الرغبة تقل من حيث شدتها . فإذا افرط الرجل فى ممارسة النشاط الجنسى ، لاحظ انه يصاب بإعياء يستمر فى كل مرة وقتا اطول من ذى قبل ٠٠ ومن المحتمل ان يزداد ظهور آثار الإرهاق العصبى او الجهد او الجراح التى كان المرء قد تعرض لها من قبل ثم نسيها . كما ان اى ضعف وراثى أو بدنى — يكون الشخص قد غالبه فى صباه — لا يلبث أن يظهر .

وفى هذه الفترة من مرحلة اوسط العمر ، يحتمل ان تتضخم غدة « البروستاتا » فتضغط الحالب عند نقطة خروجه من المثانة ، مما يؤدى إلى عواقب سنتعرض لها فيما بعد .

هذه بعض الاعراض التى تبين ان التطورات ذات الصبغة الجنسية قد بدات تطرا . وهى تستدعى الاعتراف بها ، والمبادرة إلى الاهتمام بأمرها ٠٠ وفرق بين « الاهتمام بأمرها » و « القلق » أو « الجزع من جرائها » !.. على انه ليس من الضرورى ان تظهر هذه الاعراض — كلها او بعضها — لدى كل شخص ، او ان تظهر بدرجة واحدة لدى جميع الأشخاص . ذلك لأنها قد تظهر مبكرة لدى الذين كانوا يفرطون فى نشاطهم الجنسى — فى صدر الشباب — عنها لدى المعتدلين ٠٠ والواقع ان كل اعتبارات تكتنف المرء فى صدر الشباب : من تغذية ، ورياضة ، وهواء طلق ، واستحمام ، وما إلى ذلك يؤثر فى تحديد سن ظهور هذه التغيرات البدنية .

قد يرجىء الرجل التحول ولكن ٠٠ إلى حين !

وقد يكون من الضرورى — قبل الانتقال إلى نواحى اخرى فى موضوعنا — ان نذكر الرجال الذين فى اوسط العمر ، إلى انه لا حاجة هناك إلى الخوف من التحول ٠٠ وهنا نسوق بعض آراء الطب فى الأمر :

يقول الدكتور جيمس فوستر سكوت ، فى كتابه الرائع عن « الوراثة والأخلاق » واثرهما فى الغريزة الجنسية : « تستمر الحياة الجنسية للرجل والمراة إلى سن اليأس ، التى تعتبر تحولا أو أزمة هامة تطرا على حياة الأفراد عندما يختل التوازن بين الأنسجة المستهلكة والأنسجة الجديدة التى تحل محلها » ٠٠ وهذا التحول يواتى المراة فجاة ، ودفعة واحدة — فى بعض الأحيان — بين سن الثانية والأربعين والخمسين ٠٠ اما لدى الرجال ، فإنه يكون تدريجيا ، وفى فترة اطول . ويحدث عادة بين الخمسين والخامسة والستين .

« والقاعدة أن الحيوانات المنوية تختفى من السائل المنوى حوالى الثانية والستين ، وإن كان بوسع الفرد ان يظل قادرا على مباشرة النشاط الجنسى — بل والاخصاب — لبضع سنوات اخرى . بل أن هذه القدرة قد تظل إلى ارذل العمر عند بعض الرجال . بعكس النساء اللائى يصبحن عاقرات قبل أن يبلغن الخمسين » .

وفى كتاب « الزوج والزوجة » يقول الدكتور ليمان سبيرى :
« إن القدرة على انجاب النسل لا تمتنع إلا عندما يكون المرء

قد أحرز قدرا كبيرا من النمو .. وهى تظل نشيطة ومثمرة إلى ان يبدأ الجسم فى الشعور بحاجته إلى الاحتفاظ بكل طاقته لسد العجز فى بناء الأنسجة الجديدة ، ولصيانة الصحة العامة ! » .. واستكمالا لهذا ، يقول الدكتور وليم آكتون فى كتابه عن « الأعضاء التناسلية » : « ان الرجل قد يؤخر هذه الفترة بعض الوقت ، ولكنه لا يستطيع ارجاءها باستمرار ، إذ لا بد لهذا القانون من أن ينفذ . فلا تصبح الشهوة والرغبة أمرا واحدا ، ويفقد الخيال سلطانه القديم على الأعضاء التناسلية .. ولا يعود الدم يجرى فى الخصيتين إلا بكميات بسيطة ، فتتناقص حساسيتهما ، وينكمش الكيس المحتوى على الخصيتين ويتضاءل فى الحجم ، ولا يقل الإفراز المنوى فحسب ، بل انه يفقد تماسكه ومفعوله » .

ويضيف الدكتور « ج . هـ . كيلوج » فى كتابه « حقائق صريحة للكبار والشباب » — هذه الاعراض : « .. ويصبح الإنسان فى هذه الفترة من الحياة عاقلا حكيما ، فيدرك انه لم يعد شابا ، وان ظل قادرا على أداء وظائفه الحيوية ، ويهيىء نفسه ويعدها وفقا لهذا الوضع الجديد ، بحيث يكون الاعتدال — بصحيح معناه — فى كل ما يتطلب جهدا وانفاق طاقة ، هو القاعدة الرئيسية الأولى فى حياته » . اما الدكتور « جورج نافيز » ، فيقول — فى كتابه « تحول الحياة » — عن هذه المرحلة : « على ان ثمة حالات تدل على ان الجسم السليم ، المحوط بالعناية الصحيحة الكافية ، يستطيع ان يفلت من مفعول هذا القانون عدة سنين » .. وهذه نقطة هامة يحسن ان نستبقيها فى الذاكرة ، إلى ان نوغل فى الموضوع .

الطبيعة تعوض الرجل فى « شباب الكهولة »

وإذا كان الرجل يشعر بحسرة لفقدان شىء من قوى رجولته ، فان الطبيعة تدخر كثيرا من أسباب التعويض له فى « شباب كهولته » . والواقع ان الذى يحرص خلال حياته على التزام العفة والاستقامة ، لا يشعر بنقص كبير فى قواه الجسدية والعقلية فى كبره . ونحن نسلم بأنه ما من شخص يلزم العفة التامة فى جميع مراحل عمره ، لا سيما فى صدر الشباب .. فهو إن عف بجسده ، لا يملك أن يقاوم الرؤى والأفكار التى تراود ذهنه ، إلا بجهد جبار . ولكن المقصود هنا بالعفة والاستقامة ، هى السيطرة على الجسم والعقل ، سيطرة تزداد بازدياد السن . فإذا بلغ اوسط العمر ، تلفت إلى الأعوام السالفة من عمره فى حنان ، ثم تطلع إلى الأعوام القادمة فى أمل وإدراك وفهم ، وهو يرثى لأولئك الذين تجلب لهم سنوات التداعى عللا وعجزا ..

والرجل الذى يلاحظ شدة التغيرات وعنف الصراع النفسانى الذى يلم بالمرأة فى مرحلة التحول ، لا يملك سوى أن يحمد للطبيعة أن جعلت التطورات المشابهة — فى حياته — تدريجية ، لا تكاد تكون ملموسة بدرجة مزعجة مضنية .

ومن الرجال من لا تتعرض قواهم البدنية والعقلية لكثير عناء ، فى أوسط العمر . ولكن هذه ليست حالا عامة . فان الأغلبية الساحقة من الرجال يصبحون أقل إقداما على المشروعات الجديدة ، وأقل استعدادا لتحمل مسئوليات جسام .. ويصبح نومهم مضطربا بعض الشىء ، ويزداد

شعورهم بالهموم والقلق والاضطرابات العصبية ، وتقل قدرتهم على التخلص منها .

ولسنا نورد هذه الحقائق لنفت فى عزيمة كل من تجاوز الخامسة والأربعين ، واشرف على الخمسين من عمره . وإنما نوردها لنواجه الواقع ونعمل على علاجه ، لا سيما وان فى مقابل هذه العيوب ، نجد صورة اخرى مشرقة ، تقوم إلى جانبها .. فان الرجل الذى يعيش فى استقامة واعتدال وصحة غير معتلة ، لا يصل إلى اوج نشاطه الحيوى ولا يؤدى أعظم أعمال فى الحياة ، إلا بعد ان يتجاوز اوسط العمر . فعندما تتخلى طبيعة الرجل عن جموحها وتتزن ، تبدا مواهبه فى الظهور والتألق ، إذ يصبح اكثر استعدادا لدراسة اى موضوع وتحليله ، مزودا بالتجارب التى مرت به ، معززا بالهمة وقوة الجنان التى اكتسبها ، لا سيما وانه يصبح اكثر ميلا إلى السمو ، وإلى تدعيم قوة شخصيته ، وإلى تدارك عيوب الماضى وإصلاح اخطائه .. وإذا كان قد حرص فى الماضى على ان يكون وفيا للحاضر ، فإنه يلج طورا جديدا ، يكون فيه أبعد نظرا ، واوسع فكرا ، وادق دراسة ، واصوب حكما مما كان فى ماضيه . ذلك لأن العقل يكون — فى الشباب — اشبه بصفحة حساسة ، متحفزة لأن تلتقط كل صورة تعرض لها ، بسرعة وعجلة . اما فى اوسط العمر ، وما بعد الوسط ، فان تسرعه يقل ، ولكن دقة صوره تزداد . إذ ان التجربة تبصر المرء باحتمالات الخطأ والفشل ، ويساعده الحذر والتروى على اتخاذ الحيطة لتفاديها . وقد قيل قديما : « الشباب للحرب ، والكبار للمشورة والراى » !

الهدوء والراحة عنصران رئيسيان

ويتوقف مدى تأثر الرجل بما يطرأ على طبيعته من فتور ، على استعداده الجسمى والعقلى . فالرجل الذى انصرف منذ شبابه إلى الأعمال العقلية كالأدب ، واستغرق فيها دون أن يضن بجهد أو بذل ، لا يلبث أن يجد ان المجهود الفكرى الذى كان يجود به دون ما ارهاق — من قبل — اصبح يكبده قدرا من الإعياء . إذ تبدا الطبيعة فى انذاره من الافراط .. والأمر ذاته ينطبق على المجهود البدنى .

ولا بد — فى هذه المرحلة — من تفادى القلق والاضطرابات التى تجهد الذهن . فليس من الحكمة الاقدام على مشروعات تنطوى على مغامرة ومجازفة ، كما يجب تجنب المشكلات المعقدة . فان القلق والاضطرابات مرهقة للقوى الذهنية وللاعصاب . لأن آثار هذه الحالات ليست مما يمكن التخلص منها فى ايام ، وإنما هى تمتد فترة طويلة ، وتؤدى إلى عواقب من العسير علاجها .. على ان أمثال هذه الحيطة لا تقتصر على الحياة العملية للرجل ، بل انها تمتد ايضا إلى الحياة الاجتماعية . إذ يجب ان يتفادى السهر — لا سيما فى الأماكن المزدحمة — وان يتجنب الاكثار من الاجتماعات الصاخبة ، وان يتحاشى المأكولات العسيرة الهضم ، لا سيما فى ساعات متأخرة .. وان ينأى بنفسه عن كل ما يثير الاعصاب والمشاعر والانفعالات .

وفى هذه الفترة من العمر ، تلح الطبيعة فى المطالبة بنصيبها الوافى من النوم والراحة ، ليتسنى لعمليات التجدد والإنشاء

فى الجسم، أن تكتمل، لا سيما وأنها تتطلب — فى هذه الفترة — وقتا اطول .. وللذين يعانون الأرق ، ويتعرضون لاستفحال وطأته فى هذه الفترة ، نقدم هذه النصيحة : « يحسن صرف العقل عن التفكير الجدى قبل النوم بوقت كاف ، وان يلجأ المرء إلى سريره وهو عاقد العزم على النوم . فإذا شعر بميل إلى اليقظة ، فعليه ان يحول ذهنه إلى صورة بهيجة — كأن يحاول تذكر مقطوعة شعرية مرحة ، او منظر فكه ، او حديث فيه بشرى وامل — وان يبتعد عن اى موضوع يثير القلق او الانفعال . فإذا تعذر توجيه الذهن إلى شىء من هذا ، فما أجدى الانصات إلى قطعة موسيقية ناعمة ، وتكرارها مرارا ، إلى أن تهدأ حدة يقظة الذهن .. او تصور منظر فيه أفراد أو حيوانات أو أشياء كثيرة ، ومحاولة احصائها واحدا واحدا »!

« هرشة » الكهولة قد تغرى بالتصابى !

ومن اهم ما ينبغى ان يراعى فى أوسط العمر ، تجنب الافراط والاسراف فى كل شىء ، قبل الانتقال إلى المرحلة التالية من العمر ، فإن هذا أدعى لتجنيب الرجل كثيرا من العواقب المحزنة .. وأول ما يجب ان يراعى فى هذا الصدد، تجنب الافراط الجنسى بالذات ، ليتفادى النتائج الخطيرة التى قد يتعرض لها فيما بعد .. ان الطبيعة ذاتها تنذره بذلك ، فإن الرجل يشعر فى أوسط العمر بأن النشاط الجنسى يتأوه — مهما تكن قوة الرجل الطبيعية — تعب أو خمول يزداد أمده شيئا فشيئا مع التقدم فى السن !

والواقع ان هذه الفترة من العمر ، هى الفترة التى تتطلب

من الرجل ان يروض نفسه على الاعتدال فى كل شىء . وللدكتور « م . باريز » — الذى ظل سكرتيرا للاكاديمية الفرنسية سنوات طويلة ، فى مطلع هذا القرن — حديث طريف فى هذا الصدد ، نسوقه فيما يلى : « يجب أن يتجه الحب فى هذه المرحلة اتجاها رفيعا ، فيتحرر من نوازعه الحيوانية .. ان حب الرجل زوجته كشريكة فى الحياة وزميلة ، وحب الأب للابناء ، وحب الوطن .. كل هذه الوان من الحب تدفىء القلب فى الكهولة (والكهولة فى اللغة العربية تمتد من الاربعين إلى الستين) ، وإن لم تتسم بعنف هوى الشباب .. وورود الخريف قد لا تكون نفاذة الشذى ، ولكنها ليست مجردة من العبير ! » .

وخليق بالرجل — وهو فى أوسط العمر — ان يذكر انه بعد سنوات معدودة سينتقل إلى الكهولة ، وان من سمات الكهولة سهولة تغلب الأمراض على الجسد . ومن ثم فمن واجبه ان يتفادى كل إفراط ، وان يحد من اندفاعاته ، وان يوجه عقله إلى نواحى ارفع واجمل من ممارسة النشاط الجنسى .. لا سيما إذا عرف ان مقاومة الجموح تهيئه لفترة قد يجد نفسه فيها عاجزا عجزا تاما عن النشاط الجنسى ، وتجنبه صدمة المفاجأة !

ومرة اخرى ، ننقل عن كتاب « الشيخوخة » للدكتور باريز : « من المكتهلين الغاوين من يحاولون استثارة اعضائهم التناسلية المنهوكة ، دون ان يفطنوا إلى ما فى ذلك من خطر جسيم . فلا نقض ولا إبرام لحكم الطبيعة وقانونها .. وهم فى هذا قد لا يقتنعون من النساء إلا بالشابات اللاتى فى مقتبل

العمر ، أو فتوة الصبا ، فيكبدهم هذا جهدا مضاعفا ، ويلحق بهم — بالتالى — إرهاقا مضاعفا !.. وفضلا عما فى هذا من استنزاف مستمر للطاقة العصبية ، فان القوى الذهنية هى الأخرى تتأثر تأثرا كبيرا ! » .

مسلكك فى شبابك ينعكس على كهولتك !

ولما كانت قوة كل من الجسد والعقل تتوقف على حرص الرجل على صيانة فحولته ، وحسن سيطرته عليها .. وكانت الفحولة — بدورها — تتوقف على الاحوال الطبيعية (البدنية)، لذلك كان لزاما علينا أن نستعرض بايجاز أسباب القضاء على الفحولة ، وخير وسائل صيانتها :

واول اسباب القضاء على الفحولة واكثرها ، هو الافراط الجنسى . وهنا ، يحسن ان نذكر القارىء بأن المسلك الذى يعتبر فى حالة الشباب اعتدالا ، يمكن أن يعتبر فى اوسط العمر افراطا ، لأن الاعتدال يتباين بتباين مراحل العمر .. كذلك من الأسباب التى ترجع إلى صدر الشباب ، نقص التغذية ، والجهد البدنى والعقلى الذى يمتد إلى مدى اكثر مما ينبغى ، والاستسلام للهموم والأحزان ، ويجمع الأطباء على ان ادمان الخمور والمكيفات — حتى التبغ — يودى بالفحولة قبل الأوان . ذلك لأن التهييج المفتعل المؤقت الذى تحدثه ، يعقب رد فعل يؤدى تكرره إلى إتلاف الطاقة الجنسية .. بل ان للشاى والقهوة عين النتيجة ، إذا ما افرط الرجل فى ادمانهما !

وعيب التغذية لا يقتصر على نقص المواد الغذائية فيما

يأكله المرء ، بل انه يمتد كذلك إلى طريقة تناول الطعام . فلا بد للأكل من أن يمضغ جيدا . وهذا معناه وجوب العناية بالأسنان فى كافة مراحل العمر المبكرة ، وفى اوسط العمر بوجه خاص .

وفى هذه المرحلة ، يقل نشاط الأجهزة التى تتولى إعادة بنيان الجسم وحفظ قواه الطبيعية ، ومن ثم فهى تحتاج إلى وقت أطول لأداء مهامها . والنوم والراحة من اهم الأسباب التى تيسر هذه العملية . على انهما ليسا كل شىء ، إذ لابد للرجل إلى جانبهما من ترويح وتسلية ، على شريطة ان يحذر كل ما من شأنه إثارة النوازع الجنسية ، أو تنشيط اعضاء الجسد .. ومن الطريف — فى هذا الصدد — ان نلاحظ ان بعض التوافه قد تؤدى إلى التهييج المراد تفاديه بالرياضة ، فما لم يكن مقعد الدراجة ، او سرج الجواد — مثلا — مريحا تمام الاراحة ، فانه يخشى أن يؤدى إلى الضغط على «البروستاتا»، وبالتالى إلى إثارة العضو التناسلى !

وجدير بمن يقترب من « سن اليأس » ان ينشد الصحبة البهيجة السارة ، بقدر ما يستطيع ، وان يمارس عملا محببا إلى نفسه . وكم من رجال اكتهلوا قبل الأوان ، لأن الظروف دفعتهم إلى ان يمارسوا فى الحياة مهنا او حرفا لا يميلون إليها .. ولعل ابشع خطأ قد ينزلق إليه الرجل ، هو ان يعمل على جمع ثروة ترضيه ، ليعتزل العمل فى اوسط العمر . إذ انه لا يلبث ان يدفع ثمن ذلك فى كهولته ، جزاء ما كبد جسمه واعصابه وعقله من مجهود فوق طاقته !

استعد مبكرا لتفادى أمراض الشيخوخة

ومرة اخرى ، نكرر اننا لا نبغى بما ذكرناه ان نرسم للرجال صورا قاتمة ، وإنما نحن نبغى ان نبصر اولئك الذين فى الخامسة والأربعين — أو تجاوزوا الاربعين بوجه عام — بالعوامل التى قد تؤثر عليهم ، ليتاهبوا لملاقاتها ، وليعملوا مبكرين على تفادى اسوأ آثارها . ومن اهم ما يجب اتخاذ الحيطة له من سن مبكرة ، العمل على تفادى امراض الكهولة أو مضاعفاتها . وجدير بمن يعانون الروماتزم ، أو النقرس ، او الدوار ، او الصرع ، أو ما إليها من امراض شائعة الظهور فى اوسط العمر ، ان ينشدوا خير مشورة طبية ممكنة ، وان يتجنبوا تشخيص حالاتهم بأنفسهم ، واللجوء إلى ما يعن لهم من ادوية لم ينصحهم بتعاطيها اخصائى .

ومن الأمراض التى تقترن بالكهولة أو الشيخوخة ، ما يتأتى عن إفراط أو سوء استغلال للاجهزة التناسلية ، أو إصابه بأمراض تناسلية . فالصرع والشلل — مثلا — يمكن أن يصيبا الرجل الذى فى اوسط العمر — بل وقبل ذلك — إذا كان قد اصيب فى شبابه بالزهرى .

وجدير بالرجال الذين يعانون اية اضطرابات فى القلب ، ان يتجنبوا فى اوسط العمر وما بعد ذلك ، كل الوان الجهد المفاجىء والانفعال القوى . . يجب ان يحذروا الجرى للحاق بالقطار — مثلا — أو صعود السلم عدوا ، وأى نوع من الجهد البدنى الفجائى الزائد عن الحد . كما يجب ان يحذروا اى انفعال جنسى مفرط الشدة ، كالاتصال بالزوجة بعد طول فراق ، أو الزواج بعد طول ترمل او عزوبة !

ونسبة الأصابة بالاضطرابات العقلية قد تزيد عند النساء قبل اوسط العمر عنها بعده . اما عند الرجال ، فالأمر على العكس . ولعل السبب فى ذلك يرجع إلى ان شعور الرجل بتناقص قواه ، يثير فى نفسه القلق والمخاوف . كما ان هذا قد يرجع — احيانا — إلى الهواجس والهموم التى تكون نتيجة إفراط جنسى او إصابة بأمراض تناسلية من قبل .

صيانة الجهاز التناسلى فى الشباب

على ان هناك — إلى جانب هذا — امراضا تصيب الجهاز البولى والتناسلى فى اوسط العمر وما بعده ، ولا بد من ان يركن فيها إلى عناية اخصائى موثوق به . ومن الأمراض التى يحسن ان نلفت إليها نظر الكهول والشباب على السواء ، مرض : « السيلان » . فان الذى يصاب به فى شبابه ، خليق بأن يعانى منه ويلات فى كبره ، إذا لم يكن قد عنى عناية فائقة بالتأكد من القضاء عليه قضاء تاما ، ولا يقتصر اثر هذا الداء الوبيل على الزوج — الذى اصيب به وحده — بل ان الأثر يمتد إلى الزوجة التى تعاشره . إذ انه يتلف اخصابها ويجعلها عاقرا ، ويحدث التهابات فى الفشاء المخاطى الذى يبطن المهبل والرحم . وكثيرا ما تؤدى اضراره إلى ضرورة إزالة المبيضين . . ومن هذه الاضرار يستطيع المرء أن يدرك سر إلحاح الطب على الشباب بأن يصون نفسه ، وأن يصون جهازه التناسلى منذ البداية ، حتى لا يعانى الوبال فى الكبر .

ومن الأمراض التى تنشأ عن الافراط فى المخاوف والهموم والقلق ، حصاة الحالب ، وأمراض الكليتين ، وتضخم غدة

البروستاتا . وهذا الداء الأخير من اكثر الاضطرابات التى تطرأ على الرجال فى اوسط العمر ، فخليق بهم أن يعرفوا كنهه وسببه ، واظهر اعراضه ان يشعر الرجل ببعض التردد عند البدء فى التبول ، أو يشعر بان انسياب البول ضعيف . وما لم يلاحظ الرجل ذلك ، فانه لا يشعر بالتضخم الذى يطرا على « البروستاتا » لانه يكون بطيئا ومتدرجا ، فلا يغدو محسوسا إلا بعد ان يكون قد بلغ درجة تعوق التبول . ولا يلبث ان يعرقل افراغ المثانة افراغا كاملا .. ويترتب على ذلك ان يتحلل البول المحتبس ويتحول إلى سائل قلوى يهيج المثانة ، ويحدث بها التهابات . وقد يؤدى إهمال هذه الأمور إلى عواقب وخيمة .

تضخم « البروستاتا » وأثره فى الكهولة

وعلاقة « البروستاتا » بالاضطرابات العصبية فى فترة التحول ، تتبين جلية إذا عرفنا انه لا بد لها — لكى تؤدى وظيفتها — من ان تكون متصلة بخارج الجسم عن طريق مراكز عصبية فى كافة ارجاء الجسم تقريبا .. وبسبب هذه العلاقة بالاعصاب — وبالتالى بالمخ — نجد أن الافراط فى النشاط الجنسى ، وتضخم البروتستاتا — وغير ذلك من اضطرابات تطرا على سير الجهاز التناسلى — عرضة لأن تكون ذات آثار عصبية ، قد تؤدى — فى حالة استفحالها — إلى اختلال عقلى .

وعندما ينتقل الرجل إلى مرحلة العقم والفتور الجنسى ، تفقد « البروستاتا » وظيفتها ، وتزداد تضخما ، فتؤدى إلى النتائج التى أوردناها فى الفقرة قبل السابقة . ومن شأن

التهيج المحلى الذى يحدثه البول المحتبس ، أن يضطر المرء إلى مغادرة فراشة للتبول ، فى أثناء الليل ، فيضطرب نومه . ولو أن شيئا من البرد أصاب الجهاز البولى ، فإن بعض نقاط من البول قد تفلت من المرء رغم ارادته . وما لم تكف هذه الاعراض إلى ضروره اللجوء إلى مشورة الطبيب ، فانها تمضى فى الاستفحال ، فتصبح عملية التبول مصحوبة بكثير من الآلام. وفى الحالات الشديدة الاستفحال قد يصبح الجلوس ذاته متعبا للمرء ، بسبب ضغط الأجهزة المتصلة بالبروستاتا . وفى مثل هذه الحالات ، يجب تفادى النشاط الجنسى ، والأطعمة المثيرة ، والمشروبات المنبهة ، ويجب كذلك تفادى الجلوس على المقاعد ذات الحشو والوسائد ، والامتناع عن ركوب الخيل والدراجات . ومن الضرورى جدا تفادى الإمساك وتراكم الفضلات فى الأمعاء الغليظة و « القولون » . ففى حالة الإمساك الطارىء ، أو غير المزمن ، يحسن تناول كوب من الماء — أو اثنين — عند الاستيقاظ فى الصباح . فإذا تكرر الإمساك فى فترات متقاربة ، فلا غنى عن استعمال « الحقنة الشرجية » مرة او اثنتين فى الاسبوع .

وعلى اية حال ، فان الخير كل الخير فى اللجوء إلى مشورة طبية ، فى حالة الشعور بتضخم «البروستاتا» .. وكلما اسرع المرء إلى ذلك ، كان هذا فى صالحه .

الزواج بعد الخامسة والأربعين

وتكاد قوانين الطبيعة تجمع على ان مرحلة النضوج هى افضل مراحل العمر للزواج ، سواء للرجال أو النساء . كما

ان التكافؤ فى السن من الأمور الهامة . وكم من رجال تزوجوا فى اوسط العمر من فتيات يصغرنهم عشر سنوات او اكثر ، فأدركتهم مرحلة الفتور الجنسى قبل ان تبلغ زوجاتهم سن اليأس . وهذه حال تؤدى إلى متاعب للزوجين على السواء ، إذ يصبح الرجل عاجزا عن الاستجابة بدون متاعب او ضعف لمطالب كانت مبعث لذة له من قبل ، فيصيبه هذا برد فعل نفسى .. ومن ناحية اخرى ، لا تلقى الزوجة من زوجها إرضاء كافيا لرغباتها ، مما يعود هو الآخر برد فعل نفسى عندها .

ولا يكاد العلم يعارض زواج الرجل فى اوسط العمر ؛ ولكنه يدعو — فى هذه الحال — ويلح فى الدعوة إلى ضرورة مراعاة التناسق فى العمر بين الزوجين . فضلا عن الانسجام فى الآراء ، والتكافؤ في الوسط . وإذا حرص الرجل على تجنب الافراط الجنسى — فى زواج كهذا — فان كافة العوامل تبشر باستمرار الحياة الزوجية وهنائها . ومن الرجال من يحتمل ان ينجبوا اطفالا بعد أوسط العمر ، بل وفى الكهولة . ولكن التفكير السليم لا ينصح بذلك . إذ ان مثل هؤلاء الأطفال غالبا ما يكونون ضعاف الأجسام والعقول . إذ انهم ثمار حيوانات منوية ضعيفة وشيكة الانحلال .. هذا فضلا عن ان الكهولة قد لا تساعد الأب والأم على تبعات تربية أطفالهما فى هذه الاحوال ..

اما إذا كان الرجل عاقلا ، لا ينظر إلى الزواج من ناحيته الجنسية فحسب ، فان الزواج فى اوسط العمر ، قد يكون مورد سعادة له ، إذ يتيح له بيتا مريحا ، وشريكة فى الكهولة

والشيخوخة ، على شريطة أن يكون قد احسن اختيار هذه الشريكة .

برامج لابن الخامسة والأربعين

والرجل حين يبلغ الخامسة والأربعين ، يدخل فترة ذات علاقات جد هامة بالسنين المقبلة من عمره . فهذه السنوات — التى تبدأ من الخامسة والأربعين إلى الخمسين او ما بعدها بقليل — تعتبر « شباب الكهولة » ، وهى التى تحدد ما سيكون عليه فى المراحل الباقية من عمره ، ضعيفا او قويا ، عاجزا او عاملا منتجا ، خائر العزيمة او جادا وراء اهداف وغايات فى الحياة ، رفيقا محبوبا ممن يصغرونه فى السن ، او متعسفا ثقيل الوطأة على من يحيطون به .

ومن اهم ما يجب على ابن الخامسة والأربعين ، ان يحدد لنفسه برامج بدنية وفكرية وثقافية واجتماعية تتسق مع حالته الطبيعية التى هو مقدم عليها . فإذا هو اهمل مقومات صيانة قواه البدنية — كالرياضة والمران — او اهمل تغذية فكره بالانصراف عن القراءة والاطلاع ، او انصرف عن الاختلاط بالناس واعتزل المجتمع ، فانه يجعل سنوات كهولته وشيخوخته ثقيلة الوطأةعلى نفسه ، مما يجلب عليه الشقاء والضيق بالحياة .

ومع ان استعداد الرجل لسنى الكهولة وما بعدها يتوقف كثيرا على مسلكه فى سنى الصبا والشباب ، الا ان بوسعه ان يبدا من جديد فى اية مرحلة ، على ان تكون البداية تدريجية

ومناسبة لظروفه .. فالرجل الذى لم يمارس فى شبابه رياضة ما ، يستطيع ان يبدأ فى سن الخامسة والأربعين ، فى رفق وهوادة وتأن وتجنب للانهاك .. وشيئا فشيئا ، لا يلبث المران ان يؤتى ثماره . وإذا ما جرى الدم قويا ، حارا فى الجسم ، اكتسبت العضلات نشاطا وقوة ، وانتعش المرء . وقضاء عشر أو خمس عشرة دقيقة يوميا فى الرياضة ، كفيل بأن يحدث العجائب .

سن اليأس .. عند المرأة

وبوسعنا الآن ان ننتقل إلى الحديث عما يجب ان يعرفه الرجل — فى سن الخامسة والأربعين — عن زوجته . فمن اجل راحته وهنائه ، وراحتها وهنائها ، يجب ان يكون على **إلمام بما تتعرض له — هى الأخرى — فى أوسط العمر ، فيوليها** عطفه فى الصراع الذى تخوضه ، وينشىء معها — فى فترة التحول — اسس حياة جديدة ، يتوارى فيها الجنس فى مؤخرة الصفوف الخلفية من عناصر السعادة فى الحياة .

ان فترة التحول إلى العقم تكون محنة شديدة الوطأة على معظم النساء .. تكون فترة اضطراب عصبى ونفسى تجعل المرأة اشبه بحمل ثقيل على نفسها وعلى من حولها ، كما تجعلها عازفة عن الاتصال الجنسى بزوجها . ولعل هذا الأمر الأخير فى صالحها ، وفى صالح زوجها .

وفى حياة المرأة فترتا تحول هامتان .. اولاهما عندما يواتيها الحيض للمرة الأولى ، وثانيتهما عندما تنقطع اعراض الحيض .. وهذه المرحلة الأخيرة يسمونها « انقلابا » ، كما

يسمونها « سن اليأس » — دلالة على اليأس من إنجاب الاطفال — أو « الذروة » ، تشبيها للمرء بصاعد الجبل ، فهو حين يبلغ القمة ، يكون قد بلغ ذروة رحلته ، وقطع — فى الوقت ذاته — نصفها ، فبقى عليه النصف الآخر ، وهو الهبوط .. وكذلك المرء — رجلا كان او امرأة — يبلغ ذروة العمر او أوجه حين يصل إلى أوسط العمر ، فيبدأ فى فقدان خصوبته ، وهى اهم اسباب رسالته فى الحياة .. رسالة حفظ النوع !

« سن اليأس » مرحلة تفاؤل للمرأة

وتميل بعض النساء إلى النظر إلى ما بعد انقطاع الحيض فى حسرة وتوجس ، إذ يتوقعن ان يدهمهن الكبر والعجز .. ولكن المرأة التى تكون قد انفقت سنى عمرها السابقة فى حكمة واعتدال ، وفى حرص على قواها وصحتها ، لا تجد مبررا لمثل هذه الهواجس . بل إن المرأة — بوجه عام — خليقة بأن تنظر إلى مراحل العمر التى تلى انقطاع الحيض نظرة تفاؤل وبشر ، لأنها المراحل التى يتألق فيها الحب بوميض أصفى واطهر من ذى قبل ! .. وما التغيرات التى تدخلها الطبيعة على المرأة والرجل — فى هذه الفترة — سوى وسائل للتكييف والتهيئة ، تهدف إلى صون القوى البدنية والعقلية .

على ان من النساء من يخلن ان كل ما هناك من تحول — فى هذه الفترة — إنما يتمثل فى انقطاع الحيض فحسب .. ولكن هذا ليس سوى مظهر خارجى لتغير كبير يجرى فى داخل الجسم ، ويؤدى إلى كثير من الاضطراب العصبى ، نتيجة التطور الذى يلم بالمبيضين تاهبا لانقطاع إفراز البويضة

ونضجها .. ومن المعروف أن الحيض عملية ، وان إفراز البويضة عملية اخرى . ومن ثم فمن النساء من قد تستمر لديهن القدرة على إفراز البويضات ، رغم انقطاع الحيض .. ومن امثلة هؤلاء ما يحدث احيانا من تعرض نساء مسنات للحمل بعد أن يكون الحيض قد انقطع تماما !.. ومن ناحية اخرى ، قد يستمر الحيض بعد توقف إفراز البويضات . على ان هذه وتلك حالات شاذة .

ويحدث التحول عادة فيما بين الخامسة والأربعين والخمسين من عمر المراة . وهناك حالات نادرة حدث فيها التطور فى سن الستين ، على ان هناك حالات كثيرة حدث فيها قبل سن الخامسة والأربعين .. بل وفى سن الخامسة والثلاثين فى احيان قليلة .

التحول يساوى بين الغنية والفقيرة

ومع ان المراة لا تتعرض لآلام بدنية قاسية فى فترة التحول — عادة — الا انه من المهم ان تتاهب لها فى مرحلة مبكرة ، حتى تستطيع ان تجتازها فى اكمل راحة . فاذا كانت تعانى من التهابات او قرح او ضعف ، فعليها ان تعالجها بعناية ، حتى لا تضاعف من الاضطرابات والمتاعب التى تكتنف هذه الفترة . على ان الحالات البدنية ليست كل شىء ، وإنما يلعب المزاج والحالات النفسية دورا كبيرا فى حياة المراة ابان التحول .

وليست هناك قاعدة عامة ، فالحالات تختلف من امراة إلى اخرى .. فالمراة التى تكون قد تعرضت للعوز ، وللقلق

الزائد ، وللعمل الشاق لفترات طويلة فى حياتها ، وللحرمان من القدر الضرورى من الراحة ، وللاقامة فى مسكن رطب سيىء التهوية .. مثل هذه المراة تكون فى ظروف غير مواتية لتحمل وطاه فترة « الانقلاب » . وليست المراة الغنية ، الميسورة الحال ، بأسعد حظا من الفقيرة ، إذا كانت قد رضخت لقيود المجتمع ، واسرفت فى السهر ، واللهو ، والاقبال على الولائم المتخمة !

وخليق بالمراة فى فترة التحول ان تشغل نفسها — قدر المستطاع — بما يلذ لها من اعمال ، إذ ان هذا يلهيها عن الاسراف فى التفكير فى نفسها . على انها يجب ان تتجنب — فى ذلك — الارهاق البدنى والفكرى . ويجب ان يكون الوسط المحيط بها بهيجا بقدرة الامكان ، بحيث يجنبها الكدر والكآبة والهواجس .. ولا بد من ايلاء الناحية الغذائية عناية خاصة . إذ يجب ان يكون الغذاء حاويا لكافة المواد الغذائية اللازمة ، كافيا من حيث الكمية .. مع تجنب التخمة واكتظاظ المعدة ، ومع الامتناع عن الأطعمة والمشروبات المثيرة والمهيجة .. وعندما يكون الهضم مختلا ، او الشهية إلى الأكل ضعيفة ، يمكن تناول قدح من الكاكاو ، او كوب من اللبن الذى يخفق فيه زلال بيضة ، بين الوجبات .

اعراض .. فى فترة التحول

كذلك يجب التاهب لاستقبال التحول بممارسة الألعاب الرياضية — عقب الاستيقاظ فى الصباح — لعشر او خمس عشرة دقيقة يوميا . فان تعود ذلك فى السنين السابقة

للتحول ، كفيل بأن يحدث أطيب الآثار . ويحسن الاستمرار على هذه التدريبات — باعتدال — خلال فترة التحول ذاتها . كما ان من الخير الاكثار من الرياضة — فى غير إرهاق — فى الهواء الطلق .. كالمشى والنزهات الخلوية .

والنساء اكثر تعرضا من الرجال للامساك ، ومن الواجب ان يتفادينه فى هذه الفترة اكثر مما تيفادينه فى اية فترة اخرى . ويحسن ان تتبع المراة إزاء الامساك والأرق ، ما أوردناه من ارشادات للرجال .

وتختلف بوادر التحول باختلاف المزاج والحالة الصحية وطبيعة تركيب جسم المراة ، وهى لا تتوالى بترتيب واحد عند كل النساء . فمن النساء من ينقطع الحيض عندهن مرة واحدة ، إلى غير رجعة . ومنهن من يفقد الحيض عندهن انتظامه تدريجا ، فتضطرب الفترات التى تفصل بين مرة واخرى ، كما تضطرب فترات انسياب الدم وكمياته . واحيانا يظهر من الاعراض على المراة ما يوحى إليها بأنها حامل ، ولا حمل هناك . وربما لازمتها هذه الاعراض بضعة اسابيع ، بل واشهرا احيانا .. وقد تكون هناك نوبات ترتفع فيها الحرارة ثم تعقبها نوبات من الشعور بالبرد والارتعاش ، واضطراب خفقان القلب، وآلام فى الظهر والردفين، والامساك او الاسهال وتورم الاطراف او تضخم المفاصل ، وامتلاء غير عادى للثديين، ونوبات من الصداع والحرارة الشديدة ، او الشعور بحرارة لاهبة فى قمة الراس ، او بآلام فى اسفل المخ . وفى بعض الاحيان ، تشعر المراة باعتام البصر ، او بأجسام دقيقة تسبح

امام عينيها ، او بدوار ، وباضطراب اثناء المشى وكأنها تسير عن أرض غير ثابتة ، وباحتباس الصوت ، وبأوجاع عند قاعدة اللسان ، وبأرق ، وبضيق فى التنفس ، وبأعراض التهاب الأعصاب ، وبهياج عصبى أحيانا .. وقد تصاب بنزيف من الانف ، أو تبصق دما فى بعض المرات .

وغنى عن القول ان هذه الاعراض لا يجب ان تثير انزعاجا ، بل ان من الحكمة المبادرة بالاستعانة بالمشورة الطبية ، وباتباع الأساليب الصحية ، والاكثار من الرياضة والنزهات واسباب التسلية .

المرأة فى حاجة إلى عطف الرجل

على أن أهم ما تحتاج إليه المراة فى هذه الفترة ، هو الفهم والعطف ممن حولها . إذ انها تكون معرضة لمزيد من الاكتئاب والهم الذى لا مبرر له ، ولهذا فان الواجب يدعو المحيطين بها — لا سيما زوجها — إلى الترفق بها ، والتسرية عنها ، والتهوين من آلامها . وعلى الطبيب عبء دقيق فى هذا الصدد ، فان عليه ان يطامن مخاوفها بدون ان يصرفها عن العناية بالاعراض التى تنتابها .. ان اختفاء الاعراض الشهرية كثيرا ما يحدث ذعرا لا مبرر له ، ولو ان الطبيب شرح للسيدة علة الاعراض التى تشعر بها فى تبسط ، وارشدها إلى خير تصرف يخفف عنها ، لقدم لها معونة عظيمة . ولكن معونة الزوج يجب ان تكون أعظم ، إذ ان دبيب الشعر الأبيض فى راس المراة ، وانقطاع الحيض الشهرى ، والشعور باقتراب

فترة العقم ، والجزع على الشباب المولى .. كل هذه عوامل تثير هموم المراة وحزنها واكتئابها ، وقد تقودها إلى شىء من « الهستيريا » . وهنا يكون لمواساة الزوج اثر لا يقدر !

ومن الاعراض التى تصاحب هذه الفترة ، ميل المراة إلى ان تلوم زوجها ، وإلى أن ترتاب فى مشاعره نحوها .. وهى تذهب فى اللوم إلى درجة تحميله مسئولية ما بها من اوجاع وعلل ، فهى قد تتهمه بأنه — فى سبيل مطالبه الجنسية — قد ادى بها إلى ما تعانى من آلام .. وبأنه يهملها واولادهما فى سبيل اعماله والوان نشاطه الاجتماعى .. فإذا فطن الزوج إلى ان هذه ظواهر التحول ، استطاع أن يطامن من آلام زوجته النفسية ، وأن يمسك بيدها لتجتاز — ولتجتاز حياتهما الزوجية — هذه الفترة بسلام !

ومن الاعراض التى تثير هموم المراة فى فترة التحول ، تراكم الأنسجة الدهنية فى مؤخر العنق .. كما أن الساقين والذراعين تفقد التفافها وجمالها ، بينما يجمد الثديان ويفقدان انتفاخهما ، وتكبر البطن .. وليس من العسير الكشف عن سبب ذلك ، فان المراة تظل — فيما بين الرابعة عشرة والخامسة والاربعين من عمرها — تفقد ما بين ستة ارطال وثمانية من الدم . فإذا ما امتنع تصريف هذا الدم بعد انقطاع الحيض ، فانه ينصرف إلى المساهمة فى بناء انسجة الجسم !

مدخل إلى السعادة والنعيم

ومن العجيب أن المراة تكتسب — بعد التحول — قوة شخصية ، فى حين يفقد الرجل تحمسه وإقدامه ! .. وعندما

يكون الزوجان متكافئين ، منسجمين ، متلائمين فى الميول والمشارب والآراء ، فان معظم المخاوف والمتاعب التى تكتنف فترة التحول — عند الاثنين — تنجاب سريعا ، ولا تعقب آثارا وخيمة . بل ان الفترة ذاتها تصبح مدخلا إلى مرحلة اكتمال الرجولة والانوثة ، وازدياد الفرص والاحتمالات لأسباب الهناء والنعيم !

مختارات كتابى

إصدار جديد

عزيزى القارئ :

فى هذا الكتاب الذى بين يديك أقدم لك الكتاب الثالث من مجموعة كتب علم النفس العملى المبسط ، بعنوان (كيف نجحوا فى الحياة) ، وفيه استعرض الكاتب الأمريكى الشهير « ديل كارنيجى » قصص نجاح العصاميين الآتية أسماؤهم : « روكفلر » ، أغنى أغنياء العالم فى عصره ، ثم « سومرست موم » ، الأديب البريطانى المعروف ، يليه « وليم راندولف هيرست » ملك الصحافة الأمريكية فى وقت ما ، الذى بلغ إيراده « اليومى » ما يعادل ستة آلاف جنيه مصرى ، وقد تحقق له هذا الإيراد من أربع وعشرين صحيفة يومية وتسع مجلات أسبوعية ، كان يقرؤها عشرات الملايين من الأمريكيين ، ويعمل فيها سبعون ألف موظف ومحرر !.. ويلى « هيرست » فى قائمة العصاميين الناجحين : « شكسبير » ، عبقرى المسرح البريطانى ، ثم « زهاروف » تاجر الموت ، و « كاروزو » ملك الغناء الأوبرالى ، « وهيلين كيلر » المعجزة البشرية ، العمياء ، الصماء ، البكماء ، التى زارت مصر فى عام ١٩٥٢ ، كما طافت بجميع بلاد أوروبا ، وألقت محاضرات فى كل ولاية من الولايات المتحدة الأمريكية ، رغم كونها بكماء ! وقرأت من الكتب - رغم كونها عمياء - أكثر بكثير مما استطاع كثير من المبصرين أن يقرأوا ؟.. ورغم كونها صماء ، فقد استمتعت من الموسيقى بما يفوق حظ الكثيرين من ذوى الآذان السليمة ! ، وعاشت أكثر من ثمانين عاما ، كانت خلالها من أعجب شخصيات القرن العشرين !.. ويلى « هيلين كيلر » فى قائمة العصاميين الناجحين : « موسولينى » ، زعيم إيطاليا الفاشستية ، ثم « تشارلس ديكنز » ، الروائى البريطانى الشهير .

وفى الكتاب القادم أقدم لك بإذن الله (كيف حصل على الثروة فى أقصر وقت ، وكتب اخرى) ، وهو الرابع من مجموع كتب علم النفس العملى المبسط ، والله ولى التوفيق .

حلمى مراد